Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

* ओ३म् *

सर्वाधिकार सुरक्षित

स्वास्थ्य-रक्षा-विधि

थोड़े ही दिनों में २०००० हजार प्रतियां
हाथोंहाथ बिक चुकी हैं।

आशा सेवा तुम करो, अपना कर्तव्य जान।
फल की इच्छा मत करो, कहा कृष्ण भगवान॥

लेखक—
महाशय आशाराम जी आर्य
भूतपूर्व संरक्षक—
गुरुकुल महाविद्यालय ज्वालापुर
मोहल्ला देवतान, ज्वालापुर, जिला सहारनपुर।

दसवीं बार
२०००

विक्रमी २००६

मूल्य ।)

रॉयल प्रेस, सहारनपुर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

* ओ३म् *

सर्वाधिकार सुरक्षित

स्वास्थ्य-रक्षा-विधि

थोड़े ही दिनों में २०००० हजार प्रतियां
हाथोंहाथ बिक चुकी हैं।

आशा सेवा तुम करो, अपना कर्तव्य जान।
फल की इच्छा मत करो, कहा कृष्ण भगवान॥

लेखक—
महाशय आशाराम जी आर्य
भूतपूर्व संरक्षक—
गुरुकुल महाविद्यालय ज्वालापुर
मोहल्ला देवतान, ज्वालापुर, जिला सहारनपुर।

दसवीं बार २००० | विक्रमी २००६ | मूल्य ।)

रॉयल प्रेस, सहारनपुर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

नम्र निवेदन

चिरकाल से मेरे अनेक मित्रों का आग्रह था कि स्वास्थ्य सम्बन्धी जो औषधियें अनेक महात्माओं के सत्सङ्ग से मुझे प्राप्त हुई हैं—सब साधारण के लाभार्थ पुस्तक रूप में छपवा दूँ जिन पर चल कर नर-नारी स्वस्थ रह सकें।

आवश्यक सूचना

दूसरी पुस्तक यथा नाम तथा गुण 'अनमोल हीरे' सर्व साधारण के समक्ष शीघ्र से शीघ्र आने वाली है। पुस्तक के नाम से ही आप महानुभावों को इसके विशिष्ट गुणों का पता चल गया होगा। उक्त पुस्तक में मानव जाति के लाभार्थ यह दर्शाया गया है कि राजयक्ष्मा, संग्रहणी, श्वास और गठिया बाय आदि रोगों की उत्पत्ति ही न हो सके। दुर्भाग्य से यदि किन्हीं सज्जनों को कोई रोग उत्पन्न हो भी गया हो तो इस पुस्तक में इसके दूर करने के सरल सादे उपाय तथा साधारण प्रयोग भी दिये गये हैं। मूल्य केवल ।) अधिक संख्यामें पुस्तक खरीदने वालों को कमीशन भी दिया जावेगा।

पुस्तक मिलने का पता—

महाशय आशाराम जी आर्य

मौहल्ला देवतान, ज्वालापुर, जिला सहारनपुर यू० पी०

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कहानी

पिता जी ! हमें एक कहानी सुनादो ।

अच्छा बेटा ! तुम्हें एक ऐसी कहानी सुनाता हूँ कि तुम यदि उसे ध्यान पूर्वक सुनोगे और उस पर चलोगे तो आनन्द से अपने जीवन को व्यतीत करोगे, अब कहानी आरम्भ होती है सब ओर से चित्त हटा कर ध्यानपूर्वक सुनो।

एक समय था कि मनुष्य अपने बच्चों की शिक्षा और स्वास्थ्य का पूरा २ ध्यान रखते थे, वह कभी रोगी होना ही नहीं जानते थे । बेटा ! हम चाहते हैं पहिले समय के अनुसार चल कर विद्याध्यन करें और स्वस्थ रहें । सूर्य उदय होने से दो घन्टा पूर्व उठना आवश्यक है शौचादि से निवृत्त होकर दांतुन अवश्य किया करो, दांतुन यदि कारण वश प्राप्त न हो सके तो मंजन से दांत साफ़ किया करो वह मंजन बाजारी न होना चाहिये वह मंजन इस प्रकार बनाकर रखना चाहिये।

एक माशा कड़वा तेल, एक माशा पिसी हुई खानेकी हल्दी दोनों हथेली पर मिलाकर मंजन करके गरम पानी से कुरली कर देना चाहिये दांत सफ़ेद और वज्र के समान हो जायेंगे और

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दांतों की तमाम बीमारियों को यहां तक कि पायरिया जैसे दुखदायी रोगों को भी नष्ट कर देता है। कम से कम सप्ताह में एक बार तेल सरसों की मालिश तमाम शरीर पर अवश्य करनी चाहिये।

खाना गर्म मत खाओ क्योंकि गर्म खाने के साथ ठण्डा पानी पिया जाता है जो दांतों को अत्यन्त हानिकारक होता है अर्थात दांत बहुत जल्द गिर जाते हैं। पानी बहुत साफ़ पीना चाहिये।

पिता जी ! पानी तो प्रतिदिन साफ़ पीते हैं।

नहीं बेटा ! जिस पानी को हम साफ़ समझे हुये हैं वह पानी वास्तव में साफ़ नहीं है, पानी का बर्तन साफ़ होना चाहिये, पानी साफ़ वस्त्र से छान कर और नेत्रों से देख कर पीना चाहिये इसी प्रकार अन्न को चुग छानकर खाना चाहिये आटा हाथ की चक्की का पिसा हुआ होना चाहिये, प्रतिदिन चक्की का गला साफ़ करके आटा पीसना चाहिये।

पिता जी ! चक्की का गला क्यों निकाला जाय, अनाज को साफ़ करके क्यों खाया जाय, और पानी छान कर क्यों पिया जाय, इन बातों को पिता जी मैं नहीं समझता कि ऐसा क्यों करना चाहिये ?

अच्छा बेटा सुनो एक कहावत है—

जैसा खाय अन्न, वैसा बने मन।
जैसा पिये पानी, वैसी बोले वानी॥

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बिल्ली, कुत्ते, चूहे आदि का झूठा पानी जो मनुष्य की अनुपस्थिति में झूठा हो जाता है उसको पी लेते हैं, जिससे बहुत सी बीमारियां पैदा हो जाती हैं और वग़ैर चुगे छाये अनाज में सुरसरी, कीड़ी मकौड़ी इत्यादि जानवर और कचमींगन, हड्डी, पत्थर आटे में पिस कर कई किस्म की बीमारियां पैदा करते हैं। चक्की का गला साफ करके इस लिये पीसना चाहिये कि गले में चूहे की मींगन, भूरी कीड़ी तथा कई तरह के जानवर पैदा हो जाते हैं या चढ़ जाते हैं और वह अनाज के साथ पिस कर आटे को ख़राब कर देते हैं इससे बहुत प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। ज्यादा दिनों का पिसा हुआ आटा भी हानिकारक होता है। जिस बर्तन में आटा रक्खा जाता है, उस बर्तन को साफ़ करके दूसरा आटा डालना चाहिये आटे को बहुत हिफ़ाजत के साथ रखना चाहिये ऐसी ही रीति से मिठाई, घी आदि को बहुत साफ़ बर्तन में रखकर कपड़ा बांध देना चाहिये, अधिक दिनों की मिठाई कभी नहीं खानी चाहिये, फल ताज़ा ज्यादा फ़ायदेमंद होता है। बहुत से फलों में कुछ देर बाद जीव हो जाते हैं उन फलों को नहीं खाना चाहिये और हर एक फल को धोकर साफ़ करके खाना चाहिये, दूध निकालने से पहिले हाथ धोकर और थनों को धोकर बर्तन को साफ़ करके दूध निकालना चाहिये, दूध को कपड़े से छान कर गर्म करलो एक उबाल देकर थोड़ी आग करके दूध को आग पर रख देना चाहिये, ताकि दूध में मलाई आ जाये, उस मलाई को अलग बर्तन में निकाल लेना चाहिये, दूध में मीठा मिलाकर उछालने के

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बाद ऊपर से मलाई डालकर पीना चाहिये, यह दूध स्वादिष्ट और लाभदायक होगा—पानी गिरा हुआ दूध लाभदायक नहीं होता बल्कि हानिकारक होता है। छोटे बच्चों के लिये बहुधा लोग कहा करते हैं कि छोटे बच्चों को दूध में पानी मिलाकर पिलाना चाहिये—ऐसा कदापि न करना चाहिये, हाँ जो बात आवश्यक है वह यह कि दूध बच्चे को उसकी खूराक से आधा पिलाना चाहिये ताकि बहुत जल्द हज़्म हो जाये, अधिक दूध पिलाने से या तो बच्चा दूध को उलट देता है या उसको अजीर्ण हो जाता है। अच्छा बेटा ! यह कहानी समाप्त हुई, अब हम और तुम, हवा खाने जंगल की ओर चलें।

ठहरो पिताजी ! वह रोने की आवाज़ किधर से आई ?

देखो बेटा ! यह रोने की आवाज़ उधर से आ रही है जहां बहुत से आदमी जमा हो रहे हैं। वहां पिता पुत्र दोनों पहुँच जाते हैं और देखते क्या हैं कि एक आदमी को पागल कुत्ते ने काट लिया है।

पिता जी ! इस आदमी को बहुत कष्ट हो रहा होगा यह कष्ट कैसे दूर हो सकता है।

बेटा ! फ़ौरन ही सरसों का तेल और लाल मिर्च को आपस में पीस कर घर से ले आओ और एक पट्टी भी लेते आना।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

लो पिता जी ! मैं ले आया हूँ जिस को कुत्ते ने काटा था वह कहता है कि मिर्च तो चरचरी होती है यह तो जख्म पर लगेगी। नहीं बेटा ! मिर्च और तेल जहर को चूसता है और खारिज करता है । पट्टी बांध दी जाती है। घी और स्याह मिर्च भी उसे पिलानी चाहिए।

पिता जी ! इन को यह भी बता दो कि घी और काली मिर्च किस विधि से पान करें।

देखो भाई ! घी को गर्म करके उसमें पिसी हुई काली मिर्च डालकर दिन में दो बार जरूर पिलाना चाहिये। कम से कम एक सप्ताह ऐसा करना आवश्यक है। मिर्च और तेल उस समय तक बांधना चाहिये जब तक जख्म पर न लगे।

अच्छा बेटा ! और हवा खाने चलो।

पिता जी ! हवा खाने का कौनसा समय है।

बेटा ! हवा खाने का समय सूर्य उदय होने से पूर्व और अस्त होने के बाद का है । नंगे पैरों और नंगे सिर हवा खाना लाभप्रद है।

पिता जी ! नंगे पैरों और नंगे सिर हवा खाने से क्या लाभ है ?

बेटा ! ऐसा करने से यह लाभ है कि सिर को ताजी हवा लगती है और नंगे पैरों द्वारा ठंड पहुँच कर मस्तिष्क में तरावट पहुँचती है।

अच्छा पिता जी ! घर चलो ।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

बेटा ! हम तुम्हें एक और बात सुनाते हैं।

चन्द्रमा की ओर देखने से आंखों की ज्योति बढ़ती है और आंखों की बहुत सी बीमारियां नष्ट हो जाती हैं, परन्तु बेटा ! सूर्य की ओर कभी नहीं देखना चाहिये, मुख्य कर सूर्य ग्रहण को कदाचित् नहीं देखना चाहिये क्योंकि इस से कई प्रकार के मस्तिष्क रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं, यहां तक कि कभी २ दीखना भी बन्द हो जाता है।

पिता पुत्र घर लौटते हैं तो आकर देखते हैं कि एक लिफ़ाफ़ा डाक से आया हुआ मिलता है।

पिता जी ! यह लिफाफ़ा कहां से आया है ?

बेटा ! अभी खोल कर बताता हूँ।

देखते हैं तो गुरुकुल के वार्षिकोत्सव का प्रोग्राम मिलता है।

लो बेटा ! गुरुकुल जाने का समय आ गया।
क्या पिताजी ! मैं गुरुकुल में पढ़ा करूंगा ?
हां बेटा ! पढ़ा करोगे।
पिता जी ! कौन पढ़ायेगा ?
बेटा ! तुम्हारे गुरु।
अच्छा पिता जी ! गुरुकुल कब चलोगे ?

बेटा ! अगले सप्ताह में गुरुकुल पहुँच जायेंगे, कुशल पूर्वक सप्ताह समाप्त होता है।

गुरुकुल पहुँच जाते हैं और बच्चे को गुरुकुल में प्रविष्ट करके आनन्द के साथ लौट आते हैं लड़का ब्रह्मचर्य

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

का पालन करता हुआ साथ साथ विद्याध्यन करता हुआ पूर्ण शिक्षा ग्रहण करके घर लौटता है और आनन्द के साथ जीवन व्यतीत करता है। इति शुभम्।

कुछ उपयोगी बातें

१—रजस्वला स्त्री को शीशा नहीं देखना चाहिये इसके विपरीत करने से नेत्रहीन बालक उत्पन्न होता है।

२—रजस्वला स्त्री को नाख़ून नहीं बनाने चाहिये इसके विपरीत करने से कुष्टी बालक उत्पन्न होता है।

३—रजस्वला स्त्री को सुरमा स्याही न डालनी चाहिये, इसके विपरीत करने से नेत्र हीन बालक उत्पन्न होता है।

४ रजस्वला स्त्री को केश नहीं सम्भालने चाहिये इसके विपरीत करने से गजा बालक उत्पन्न होता है।

५—रजस्वला स्त्री को पक्का खाना नहीं खाना चाहिये, इसके विपरीत करने से अजीर्ण रोगी बालक उत्पन्न होगा।

६—रजस्वला स्त्री को उबटना नहीं मलना चाहिये, इसके विपरीत करनेसे त्वचा पर श्वेत दाग़ वाला बालक उत्पन्न होगा।

७—रजस्वला स्त्री को पक्का और बासी खाना नहीं

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

खाना चाहिये, इसके विपरीत करने से आलसी बालक उत्पन्न होगा।

८—रजस्वला स्त्री को क्रोध नहीं करना चाहिये, इसके विपरीत करने से क्रोधी बालक उत्पन्न होगा।

९—रजस्वला स्त्री को भोजन नहीं बनाना चाहिये, इसके विपरीत करने से म्लेच्छ बालक उत्पन्न होगा।

१०—रजस्वला स्त्री को विषय भोग नहीं करना चाहिये, इसके विपरीत करने से विषयी बालक उत्पन्न होगा।

११—गर्भवती स्त्री को शोक समाचार नहीं सुनाना चाहिये, बच्चे के चित्त को कष्ट पहुँचता है।

१२—गर्भवती स्त्री को तीक्ष्ण वस्तु नहीं खानी चाहिये, गर्भपात हो जाता है।

१३—गर्भवती स्त्री को मिट्टी किसी प्रकार की नहीं खानी चाहिये बच्चा रोगी उत्पन्न होगा और मिट्टी खाने वाला उत्पन्न होगा।

१४—गर्भवती स्त्री को छः मास पश्चात् बैलगाड़ी में यात्रा न करनी चाहिये, गभपात होने का डर है।

१५—गर्भवती स्त्री को ज्यादा पेट भर कर खाना नहीं खाना चाहिये बच्चा दुबला पतला होता है।

१६—गर्भवती स्त्री को विषय-भोग नहीं करना चाहिये अङ्गहीन और दुराचारी बालक उत्पन्न होगा।

१७—गर्भवती स्त्री को अजीर्ण उत्पन्न करने वाली वस्तुयें नहीं खानी चाहिये, बालक पेट का रोगी होगा।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१८—गर्भवती स्त्री को चाहिये कि वह दूध बच्चे को न पिलावे बच्चा रोगी हो जायगा, उत्पन्न होने वाले बच्चे को खुराक में कमी हो जावेगी।

१९—गर्भवती स्त्री को ज्यादा गर्म चीजें नहीं खानी चाहियें, गर्भपात हो जाता है।

२०—गर्भवती स्त्री को अधिक बोझ नहीं उठाना चाहिये, गर्भपात हो जाता है।

२१—गर्भवती स्त्री को तोतला नहीं बोलाना चाहिये, तोतला बच्चा उत्पन्न होगा।

२२—बीमार को खाना खाकर फ़ौरन नहीं सोना चाहिये, खाना नहीं पचता, अग्निमंद हा जाता है।

२३—बमन (उलटी) होने के पश्चात् फ़ौरन पानी नहीं पीना चाहिये रोग बढ़ता चला जाता है।

२४—रोगी को आधी रात के पश्चात् पानी नहीं पीना चाहिये रोग बढ़ता चला जाता है। [शरद ऋतु में]

२५—बीमार को शोक समाचार नहीं सुनाना चाहिये, रोग बढ़ता है।

२६—बीमार का सेवक समझदार होना चाहिये।

२७—गर्म रेत या गर्म जगह पर पेशाब नहीं करना चाहिये, गर्मी की बीमारी पैदा हो जाती है।

२८—मूत्र के वेग को नहीं रोकना चाहिये, चिनंग पैदा हो जाती है।

२९—पेशाब आराम करने की जगह से दूर करना चाहिये।

३०—खाना खाने के बाद फ़ौरन पेशाब करना चाहिये, दर्द

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

गुर्दा नहीं होता, खाना जल्द हज्म हो जाता है।

३१—पेशाब करके सोना चाहिये, ऐसा न करने से स्वप्नदोष हो जाता है।

३२—टट्टी जाने से पहिले पानी पीना लाभदायक है।

३३—टट्टी जाने के बाद फ़ौरन पानी पीना हानिकारक है।

३४—भोजन के पश्चात् स्नान नहीं करना चाहिये।

३५—पसीने में स्नान नहीं करना चाहिये।

३६—ज्वर में स्नान नहीं करना चाहिये।

३७—जुकाम में स्नान नहीं करना चाहिये।

३८—पित्ती उछले हुये में स्नान नहीं करना चाहिये, कुष्ट हो जाता है या पित्त बढ़ जाता है।

३९—घुना हुआ अन्न नहीं खाना चाहिये, बुद्धि मलीन होती है, रोग उत्पन्न होते हैं।

४०—घुनी हुई लकड़ी नहीं जलानी चाहियें खाने में जहरीली गैस सम्मिलित हो जाती है फिर बीमारी पैदा होती है और हिंसा होती है।

४१—घुनी हुई औषधि नहीं खानी चाहिये, ऐसी औषधि लाभ नहीं करती बल्कि हानिकारक होती है।

४२—घुनी हुई लकड़ियां मकान में नहीं लगानी चाहियें।

४३—दक्षिण की तरफ़ पैर करके नहीं सोना चाहिये, हार्टफ़ेल होने का डर है।

४४—दक्षिण की ओर दीपक का मुंह नहीं करना चाहिये, स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है।

४५—दक्षिण की तरफ मकान का मुंह नहीं करना चाहिये, स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

४६—दक्षिण की तरफ़ चूल्हे का मुँह नहीं करना चाहिये स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है।

४७—दीपक को फूँक मार कर नहीं बुझाना चाहिये, स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है।

४८—दीपक का तेल प्रयोग में नहीं लाना चाहिये, स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है।

४९—वर्षा ऋतु में कढ़ी नहीं खानी चाहिये, स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है।

५०—दही और दूध मिलाकर नहीं खाना चाहिये, स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है।

५१—घी और शहद बराबर बराबर मात्रामें मिला कर नहीं खाना चाहिये, विष का काम करता है परन्तु अ-समान मात्रा में अमृत है।

५२—नमक और दूध मिलाकर नहीं पीना चाहिये, अभक्ष्य भोजन हो जाता है, मदिरा समान हो जाता है।

५३—पेट भरने के बाद फ़ौरन कोई चीज नहीं खानी चाहिये, अजीर्ण हो जाता है।

५४—जिस चीज पर छिपकली गिर पड़ी हो उसे धो लेना चाहिये, और जो वस्तु धोने योग्य न हो उसे प्रयोग में नहीं लाना चाहिये, खून की खराबी उत्पन्न हो जाती है।

५५—पक्षियोंका काटा हुआ फल नहीं खाना चाहिये, कुछ जानवर ऐसे हैं जो बहुत जहरीले होते हैं जिनके खाने से फल में भी जहर का प्रभाव आ जाता है।

५६—ताँबा और पीतल के बर्तन में रक्खी हुई खटाई और दही नहीं खानी चाहिये, एक प्रकारसे जहर पैदा होजाता

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

है, जो स्वास्थ्य रक्षा के लिये हानिकारक है।

५७—तेज़ भूख में खाना खाना चाहिये, पाचन शक्ति बढ़ती है।

५८—भूख रख कर खाना खाना चाहिये जल्द पच जाता है।

५९—गर्म पानी लेकर शौच नहीं जाना चाहिये, छोटे बच्चों के चुरने और बड़ों को बवासीर का रोग हो जाता है।

६०—केले का शाक और दही नहीं खाना चाहिये, मितली पैदा करता है।

६१—जुराब पहन कर नहीं सोना चाहिये, मस्तिष्क में गर्मी उत्पन्न हो जाती है।

६२—बन्द मकान में नहीं सोना चाहिये।

६३—लालटेन जला कर उसे मकान में बन्द करके नहीं सोना चाहिये।

६४—बन्द मकान में आग रखकर नहीं सोना चाहिये।

६५—आँखों को गरम पानी से नहीं धोना चाहिये नेत्र ज्योति घटती है।

६६—आँखों को धुएँ से बचाना चाहिये, आँखों की रोशनी घटती है।

६७—पैरों के तलवे आग से नहीं सेकने चाहियें, आँखों की रोशनी घटती है।

६८—सूर्य छिपने के बाद बिना दूसरी रोशनी जैसे लालटेन इत्यादि के एक मिनट भी पढ़ना या कपड़ा नहीं सीना चाहिये, ऐसा करने से आँखों की रोशनी घटती है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

६९—हुक्का और सिगरेट पीने से भी आँखों की रोशनी घटती है और मादक वस्तुओं के प्रयोग से आँखों की रोशनी घटती है।

७०—बिजली की रोशनी से भी आँखों की रोशनी कम होती है।

७१—भूख में पानी पीना और प्यास में खाना खाना हानिकारक है पाचन शक्ति बिगड़ती है।

७२—कम सोना चाहिये ऐसा करने से आयु बढ़ती है और ज्यादा सोने से आयु घटती है।

७३—सूर्य उदय होने से पहिले उठना चाहिये सूर्य उदय होने के पश्चात् उठने से आधा शीशी अर्थात् आधे सिर में दर्द होने लगता है।

७४—सप्ताह में एक बार उपवास अवश्य करना चाहिये, उपवासके पश्चात् सादा और हल्का भोजन करना चाहिये

७५—सप्ताह में एक बार सरसों के तेल की मालिश अवश्य करनी चाहिये, यदि तेल सरसों उम्दा न मिल सके तो रात को दूधमें सरसों डालकर रख छोड़नी चाहिये और सुबह को महीन रगड़ कर मालिश करना अत्यंत लाभदायक है। २ तोले सरसों, २ तोले दूध एक मनुष्य को एक बार के लिये काफी है गर्म पानी से नहाना जरूरी है।

७६—नित्य रात को सोते समय कानों में सरसों का तेल साधारण गर्म करके डालना चाहिये आँखें कभी नहीं दुखेंगी।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

७७—पैरों के तलवों में सरसों का तेल लगाने से आँखों की रोशनी बढ़ती है।

७८—रात में लिखाई का काम नहीं करना चाहिये, आँखों की रोशनी घटती है।

७९—कच्चे चावल नहीं चबाने चाहियें, पथरी हो जाती है।

८०—नहाते समय गर्म जल सिर पर नहीं डालना चाहिये, बल्कि सिर को ठण्डे पानी से धोना चाहिये।

८१—बिना छना पानी नहीं पीना चाहिये।

८२—मक्खी गिरा हुआ दूध, घी, पानी प्रयोग में नहीं लाना चाहिये।

८३—ज्यादा देर का रक्खा हुआ पानी प्रयोग में नहीं लाना चाहिये।

८४—किसी जानवर का झूठा दूध, घी, पानी नहीं पीना चाहिये।

८५—बिना छना घी, तेल प्रयोग में नहीं लाना चाहिये।

८६—दूध में फूंक मार कर नहीं पीना चाहिये।

८७—बीमार जानवर का दूध नहीं पीना चाहिये।

८८—ग्याभन जानवर का दूध नहीं पीना चाहिये।

८९—गऊ, भैंस आदि का दूध चालीस दिन का बच्चा हो जाने पर पीना चाहिये अर्थात् ब्याहने के चालीस दिन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पश्चात् पीना चाहिये।

९०—पीतल ताँबे आदि के पात्र में बहुत देर तक दूध रखने से पितला जाता है इसलिये इसे पीना नहीं चाहिये।

९१—बादल में चावल नहीं बनाने चाहियें, यदि बनाने आवश्यक हों तो चावलों में लौङ्ग डाल देनी चाहिये।

९२—स्नान करके तुरन्त कपड़े नहीं पहनने चाहियें।

९३—मैले वस्त्र नहीं पहनने चाहियें रोग उत्पन्न हो जाता है।

९४—गीले वस्त्र नहीं पहनने चाहियें दाद हो जाते हैं।

९५—दुखती हुई आँखों को सूरज और बिजली की रोशनी से बचाना चाहिये।

९६—दुखती हुई आँखों में चने नहीं चबाने चाहियें।

९७—जँभाई लेते वक्त चुटकी बजानी चाहिये और उसको दूर करने के लिये पानी पीना चाहिये।

९८—ज्वर में विषय-भोग नहीं करना चाहिये, तपेदिक का रोग हो जाता है।

९९—दुखती हुई आँखों में विषय-भोग करने से अन्धा हो जाने का भय है।

१००—वायु रोग में विषय-भोग [illegible] करना चाहिये, गठिया [illegible] [illegible]षय-भोग नहीं

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

करना चाहिये, असाध्य रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

१०१—जच्चाखाने के दरवाजेके आगे नीम की ४-५ निबौली का दिन में कई बार धुँआ करना चाहिये, यदि निबौली न मिलें तो नीम के १०–१५ पत्तों का धुँआ कर देना चाहिये। निबौली सूखी हुई, पत्ते हरे बिना जाले के होने चाहियें।

१०२—जच्चाखाने में बिल्ली को नहीं जाने देना चाहिये।

१०३—जच्चा को नियत समय पर खाना चाहिये।

१०४—जच्चा को अर्क दशमूल पीना चाहिये।

अर्क दशमूल पीनेकी विधि—कटोरी या कटोरेको मामूली गर्म करके उसमें अर्क डालकर फौरन पी लेना चाहिये। कटोरी या कटोरे में अर्क गर्म करके पीने से कोई लाभ नहीं होता।

१०५—दाई होशियार होनी चाहिये। अगर नाखून बढ़े हुए हों तो पहले दाई के नाखून बनवा कर जच्चाखाने में जाने देना चाहिये।

१०६—जच्चाखानेमें तेल मिट्टी का नहीं जलाना चाहिये।

१०७—दीपक जच्चा की आँखों के सामने नहीं होना चाहिये।

१०८—वर्षा ऋतु और शरद ऋतु में वस्त्रों को सप्ताह में एकबार अवश्य सुखाने चाहियें, पलङ्ग और चारपाई सुखाना भी आवश्यक है। पसीने आये हुये वस्त्रों को भी धोकर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

पहनना चाहिये।

१०९—बच्चे को जन्म दिन से ६ मास तक सुहागे की खील नित्य प्रति ३ माशे जलमें २ रत्ती से ६ रत्ती तक देनी चाहिये, वर्षा ऋतु और शरद ऋतु में गुनगुने जल में और ग्रीष्म ऋतु में ठडे और ताजे जल में देना लाभकारी है। दूधी के दूध में भी दे सकते हैं। पाचन शक्ति बढ़ती है।

११०—बालकों को दूध पिला कर फौरन नहीं सुलाना चाहिये पाचन शक्ति घटती है।

१११—छोटे बच्चों को अकेला नहीं छोड़ना चाहिये।

११२—बच्चों को सुलाने के लिये अफ्यून नहीं देनी चाहिये बालक काला पड़ जाता है और मृत्यु तक हो जाती है और अङ्ग-वृद्धि रुक जाती है।

खांसी का इलाज

घी असली ३ तोला गेहूँ का आटा ३ तोला खांड ३ तोला इनका हलवा बनावे और गेहूँ का आटा भूनते वक्त उसमें ३ माशा हल्दी पिसी हुई डालकर खूब भूने, दो रोज में अवश्य आराम होजायगा, परन्तु यदि ज्वर हो तो यह हलवा हानिकारक होगा। अतएव ज्वर में यह हलवा नहीं खाना चाहिये।

दमे का इलाज

छाती पर नमक पिसा हुआ एक माशा और घी असली १ माशा दोनों को मिलाकर मालिश करनी चाहिये और गर्म रुई से सेकना चाहिये और रुई का पहल बाँध देना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ऊपर लिखे प्रकार का हलवा ७ दिन तक खाने से आराम हो जायगा, ज्वर में ऐसा नहीं करना चाहिये।

बाय का इलाज

सुबह सुवेरी उठ शौचादि से निवृत्त हो कर दाँतुन और हलक़वा करें और एक घड़े पानी में ६ तोले नमक और सूंठ १ तोला डालकर पकावें तेल सरसों की मालिश करके स्नान करें फिर बाद में मेथी दाना १ तोला, चावल एक तोला मिला कर खिचड़ी बनाकर, उस बनती हुई में २ तोले घी डाल देना चाहिये, ७ दिन तक ऐसा करने से और इस प्रकार खिचड़ी खाने से बाय बिल्कुल नहीं रहेगी।

दांतों का इलाज

अर्थात् दाँतों में पाइरिया इत्यादि रोग न होगा।

पिसी हुई हल्दी और सरसों का तेल बराबर मिलाकर मञ्जन करके गर्म पानीमें कुरली कर देना चाहिये, दाँत मजबूत और सफेद हो जायेंगे और कोई रोग दाँतों में नहीं रहेगा।

दुखती हुई आंखों का इलाज

पिसी हुई फिटकरी और घी उम्दा असली दोनों को मिलाकर आँखों पर सोते हुए लेप कर देना चाहिये, ३ रोज ऐसा करने से बिल्कुल आराम हो जायेगा।

बवासीर का इलाज

पीली मिट्टी जो गोबरी में काम आती है। ३ माशे की एक डली लेकर उसपर ज़रासा पानी डालकर गुदा से रगड़ना

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चाहिये प्रातः और सायं ७ बार ऐसा करना चाहिये फिर साफ़ और शीतल जल से गुदा को धो लेना चाहिये कुछ दिन ऐसा करने से बवासीर दूर हो जाती है। थोड़े और गंदे पानी से गुदा को धोने से बवासीर हो जाती है। अतएव ज्यादा और साफ़ पानी से गुदा को धोना चाहिये. एक बर्तन में कई आदमी गुदा धोने के लिए पानी न ले जायें जैसा कि तामलोट का रिवाज है तात्पर्य यह कि गुदा को मैल न लगा रहे।

चुरनों का इलाज

साफ़ ज्यादा और ठंडे पानी से बच्चे की गुदा को धोने से चुरने दूर हो जाते हैं। कपड़ों से पूंछना, गर्म पानी से धोना और थोड़े पानी से धोने से चुरने हो जाते हैं।

ज्वर का इलाज

ज्वर किसी प्रकार का हो तुलशा पत्ती १२, काली मिर्च ७ दाने गर्मियों में ५ तोले जल में रगड़ कर प्रातः और सायं रोगी को पिलाना चाहिए बरसात और जाड़ों में १० तोले जल पकाकर आधा जल जाने पर रोगी को पिलाना चाहिए, काली मिर्च पीस कर डालनी चाहियें। १२ साल से कम आयु वाले बच्चों को आधी मात्रा और ३ साल से कम आयु वाले बच्चों को चौथाई मात्रा में समय को ध्यान में रख कर देना चाहिये।

प्लेग का इलाज

प्लेग के रोगी को अन्न और जल नहीं देना चाहिये प्लेग में गर्म दूध मीठा डालकर पिलाना चाहिये। घी दो तोले

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

अमली में दो काली मिर्च पिसी हुई डालकर गर्म करके दो घंटे बाद पिलाना चाहिये। बारीक कपड़े की चार तह सुहाते गर्म घी में तर करके गिल्टी पर रख देना चाहिये और एक पोटली बनाकर गिल्टी पर गर्म घी के टकोरे देने चाहियें घंटे घंटे बाद ऐसा करना चाहिये, रोगी की चारपाई के नीचे एक चौड़े बर्तन में अर्थात् परांत या तसले में पानी को भर कर रख देना चाहिये, प्रतिदिन इस पानी को बदलते रहना चाहिये रक्खे हुये पानी को दूर डालना चाहिये, रोगी के वस्त्रों और चारपाई को बदलते और धूप में सुखाते रहना चाहिये, रोगी के कमरे में नीम के पत्ते जलाने चाहियें सूखे हुये पत्ते हों या हरे हों, जाला या जानवर पत्त में न हो।

प्लेग से बचने के उपाय

सरसों के तेल की मालिश प्रति दिन करनी चाहिये, एक वक्त खाना चाहिये, घी दूध का सेवन अधिक करना चाहिये, बासी खाना नहीं खाना चाहिये, प्रति दिन वस्त्रों को सुखाना चाहिये, घरों में नीम के पत्ते जलाने चाहियें।

कुष्ट का इलाज

अरहर के छिलके का आटा पीस कर उसकी रोटी बना कर खाने से कोढ़ दूर हो जाता है। दाल भी छिलके की ही होनी चाहिये, ४० रोज तक ऐसा करते रहना चाहिये और किसी प्रकार का भोजन या कोई वस्तु नहीं खानी चाहिये। कोढ़ दूर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जो होने पर घी ज्यादा खाना चाहिए। यदि स्वस्थ मनुष्य अरहर के छिलके को काम में लायेगा तो उसका खून खराब हो जायेगा।

तिल्ली का इलाज

प्रातःकाल उठ कर जङ्गल में टहलने चले जाना चाहिए इतनी दूर टहलना चाहिए कि थकान हो जावे। यहाँ से वापिस आकर हलकवा और दाँतुन करना चाहिए, दाँतुन यदि प्राप्त होसके तो दहिये की करना चाहिए नहीं तो बबूल या नीम की दाँतुन कर सकते हैं। कुरला करने के बाद भुने हुये चने छिलके समेत गर्म करके चबाने चाहिए, बायली चीजें नहीं खानी चाहिए। ४० रोज ऐसा करने से तिल्ली ठीक हो जाती है।

खसरा और चेचक से बचने के उपाय

जब नगर में यह हवा फैली हुई हो तो रान को गोला (खाने) का फोड़ कर मिट्टी के घड़े में डाल देना चाहिए, परन्तु घड़ा पानी से भरा हुआ होना चाहिए। सुबह ही बिना कुछ खाये पिये २ तोला गोला खाना चाहिए। जो बच्चे न खा सकते हों अर्थात् जो बच्चे माँ का दूध पीते हों तो उनकी माताओं को गोला खाना चाहिए।

बच्चों की खांसी का इलाज

देशी पान का एक टुकड़ा लेकर उसे आग पर मामूली सा गर्म करके मुंह में डाल कर चूसना चाहिए, जो बच्चे

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दूध पीते हों उनकी माताओं को ऐसा करना चाहिए। दो बार दिन में दो बार रात को ३ दिन तक ऐसा करने से खांसी दूर हो जाती है बाँस के पत्तों की राख बना कर ३ माशे मुलहटी एक तोला शहद मिला कर चाटने से खांसी दूर हो जाती है। यह दूसरा इलाज है।

बच्चों का मुंह आने का इलाज

बबूल के फूलों की छोटी पोटली बना कर ताजे जल में भिगोकर बच्चे के मुंह में चुसाना चाहिए, दिन में ४-५ बार ऐसा करना चाहिए, अगर बड़ों के मुँह में छाले पड़ गये हों तो सेलखड़ी बारीक पीस कर मुंह में डाल कर राल चुवा देनी चाहिए. गर्म चीजों से परहेज करना चाहिए जैसे मिर्च इत्यादि छोटे बच्चों की माताओं को भी गर्म चीजें नहीं खानी चाहिए, ज्यादा घुट्टी भी नहीं पिलानी चाहिए।

बच्चों के दांत सुगमता पूर्वक निकल आवें

जब बच्चोंके दाँत निकलनेको हों तो सुहागेकी खील शहद और मुलहटी १—१ माशा लेकर बच्चे के मसूड़ों पर सुबह शाम मल दें, एक सप्ताह ऐसा करना चाहिए, दांत भली प्रकार निकल आवेंगे। कोई कष्ट न होगा।

बिच्छू के काटे का इलाज

फिटकरी सफेद, घी शुद्ध दोनों को मिला कर काटे हुए पर लगाना चाहिए, परन्तु फिटकरी पिसी हुई होनी चाहिए, फिटकरी ६ माशे घी ३ माशे।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ततैया या भिरड़ के काटे का इलाज

फ़ौरन ही ठन्डा पानी पीना और काटे हुये पर मिट्टी के तेल का फोया रख देना चाहिये।

मकड़ी मले का इलाज

खटाई बिना नमक की बारीक पीस कर पानी में मिला कर लेप कर देना चाहिये। ३ रोज़ तक बराबर ऐसा करना चाहिये शरीर के जिस भाग पर मकड़ी मली गई हो उसके चारों ओर घी मल देना चाहिये जिससे आगे विष न फैले।

मच्छर के काटे का इलाज

शुद्ध घी काटे हुये पर लगाना चाहिये और नीम के पत्ते पकाकर उसमें धोना चाहिये। फिर घी लगाना चाहिये सोते समय तेल सरसों की मालिश हाथों और पैरों पर करनी चाहिये मच्छर पास नहीं आवेंगे।

पित्त का इलाज

नीम के हरे पत्ते साफ़ करके तब तक चबाने चाहिए जब तक कड़ुवे न लगें, पित्त में पत्ते कड़ुवे नहीं लगते, यदि नबौली हरी मिल सकें तो सात निबौली चबानी चाहिए, छोटे बच्चों को २ निबौली तोला भर पानी में घिस कर पीनी चाहिए, पित्त तुरन्त दूर हो जाता है। यदि शेष रह जाये तो दोबारा ऐसा करना चाहिये, भूरी कीड़ी, मक्खी आदि यदि खाने के साथ भूल से खाई जाये तो पित्त उछलने लगता है अतवए उचित है कि घी दूध मिठाई और खाने की वस्तुओं को देख भाल कर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

प्रयोग में लानी चाहिये, यदि मकड़ी का कोई भाग खाने के साथ भूल में खाया जाये तो कुष्ट होने की सम्भावना है।

पलो न दौड़े यदि दौड़ गई हो तो उसका इलाज

जिस घाव में पलो दौड़ गई हो उस चाव के चारों ओर मुलतानी मिट्टी का गाढ़ा लेप कर देना चाहिये, ताकि उस घाव का मवाद दूसरी जगह न लगे अगले दिन नीम के पत्ते पानी में पकाकर उस पानी से घाव और मुलतानी को साफ़ कर देना चाहिये। जब तक घाव अच्छा न हो इसी प्रकार करना चाहिये। नमक, खटाई, मिर्च, गुड़, तेल छोड़ देने आवश्यक हैं शुद्ध घी ज्यादा खाना चाहिये, जब घाव में पलो दौड़ने की संभावना हो तो तीन रोज तक घी और काली मिर्च पीनी चाहिए पाचन शक्ति अनुसार। खाना बिलकुल नहीं खाना चाहिये। बादाम और मिश्री खा सकते हैं। मच्छर और कुत्ते के काटने पर, कांटा और कच्च के चुभने पर पलो दौड़ जाया करती है।

धारोष्ण दूध से लाभ, उसकी व्याख्या

एक गिलास जो भीगा हुआ न हो उसके ऊपर सफेद और साफ छलना रखकर और उस पर पक्की मिठाई रख कर दूध निकालना चाहिये और शीघ्र से शीघ्र वहीं बैठ पी लेना चाहिये दूध स्वस्थ गाय का पीना चाहिये इससे जो लाभ होंगे वह सात दिन में ज्ञात हो जायेंगे। ४० रोज तक पीने से निम्नलिखित लाभ होंगे:—

१—वीर्य अत्यधिक पैदा होता है।

२—आंखों की ज्योति बढ़ती है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

३—शरीर में फुर्ती आती है। आलस्य नहीं रहता।
४—स्मरण शक्ति बढ़ती है।
५—पाचन शक्ति को बढ़ाता है।
६—नकसीर को बिल्कुल बन्द करता है।
७—खुजली को नष्ट करता है।
८—हिस्टीरिया की अचूक दवा।
९—ग्रीष्म ऋतु में शरीर में ठंडक उत्पन्न करता है और शरद ऋतु में गर्मी पैदा करता है।
१०-तपेदिक की अचूक दवा है।
११-मस्तिष्क के तमाम रोगों की अचूक दवा है।

बालक, युवक, वृद्ध, स्त्री, पुरुष सब को सब ऋतुओं में लाभकारी है। यथा शक्ति सेवन करना लाभकारी है। जिन दिनों आप दूध सेवन कर रहे हों, मिर्च, खटाई, तेल गुड़ प्याज़, लससुन अर्थात गर्म चीज़ें नहीं खानी चाहियें, दूध के बारे में एक उर्दू कवि ने लिखा है जो निम्नलिखित है। परन्तु यह तो धारोष्ण दूध है इससे तो अत्यन्त लाभ हैं।

॥ शेर ॥

दूध से बढ़कर "कमर" कौनसी है और गिज़ा ।
कि गिज़ा की तो गिज़ा और दवा की है दवा ॥
हिफ़ज़े सेहत का फ़क़त इक निगहन है यह ।
मायूस मरीज़ों के लिये जान है यह ॥
जईफे दिल के बे मिस्ल है लासानी है ।
इसके औसाफ़ जो न माने नादानी है ॥

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ऋषि मुनियों ने भी गौ के दूध को अमृत माना है। इसके नित्य प्रातः और सायं सेवन से रोग नहीं रहता।

नेत्र ज्योतिवर्धक सुरमा

सुरमे की छोटी २ डलियें लेकर करछी में रखकर आग में तपानी चाहियें फिर ७ बार गऊ के दूध में और सात बार त्रिफले के जल में बुझानी चाहियें, १५ दिन नीम के वृक्ष में और १५ दिन केले के वृक्ष में खोद कर गाड़ देना चाहिये।

प्रत्येक तोला सुरमे में एक तोला छोटी इलायची के बीज और एक माशा काफूर डली, एक रत्ती पीपरमेंट डाल कर खरल करना चाहिये, दो तोले अर्क गुलाब अव्वल नम्बर में और दो तोले अर्क केवड़ा में ४ रोज़ तक खरल करना चाहिये खुश्क होने पर शीशी में भर लेना चाहिये। सोते समय रात के वक्त ४० रोज़ तक लगाने से आंखों के सब रोग नष्ट हो जाते हैं, चश्मा लगाने वाले यदि इस सुरमे को प्रयोग में लावें तो चश्मे वगैर लिख पढ़ सकते हैं। सुरमा लगाने के दो घन्टे बाद में पानी पीना चाहिये।

जो सज्जन तैयार सुरमा मँगवाना चाहें वे नीचे लिखे पते से मँगवावें। मूल्य फी शीशी १)

मिलने का पता—महाशय आशाराम जी आर्य
भूतपूर्व संरक्षक गुरुकुल महाविद्यालय, ज्वालापुर
मुहल्ला—देवतान ज्वालापुर, ज़िला सहारनपुर

बादाम को नई रीति से प्रयोग में लाने से अद्भुत चमत्कार

पांच बादामों की गिरी निकाल कर पानी में भिगो कर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

छिलका उतार लो फिर उन्हें चन्दन की तरह घिस लो उनका दूध कटोरी में उतार लो, गर्मी में एक तोला जल के साथ और सर्दीमें एक तोला गर्म जल के साथ प्रयोग में लावें, यह पाँच गिरी बादाम ४४ बादामों की ताकत देंगे। १ मास से ६ मास तक के बालकों को आधा बादाम और ६ मास से एक साल तक एक बादाम, १ सालसे ६ साल तक २ बादाम, ६ साल से १२ साल तक तीन बादाम, १२ साल से पूरी उम्र तक ५ बादाम, इसी प्रकार देने चाहिये। स्त्री, पुरुष सब के लिये लाभकारी हैं गर्भवती स्त्री भी सेवन कर सकती है बालकों को हृष्ट पुष्ट करता है बूढ़ों को आरोग्यता प्रदान करता है। खून को साफ़ करता है और खून बढ़ाता है। पूर्ण लाभ ४० रोज़ में होता है। इसके बिपरीत करने से लाभ से विमुख रहना पड़ेगा किसी रोग में इसका सेवन नहीं करना चाहिये। ५ बादामों से अधिक प्रयोग में लाने से हानिकारक हैं। मिठाई नहीं मिलानी चाहिये, जो चीज़ खावें दो घंटे पश्चात खावें पत्थर जिस पर बादाम घिसे जावें नमक मिर्च का न हो।

गृहस्थ आश्रम के विषय में कुछ मोटी बातें

जब स्त्री रजस्वला हो अर्थात् उन चार दिनों में विषय भोग नहीं करना चाहिये।

पूर्णमाशी, अमावस्या या एकादशी और रजस्वला होने से १६ दिन पश्चात भी विषय भोग नहीं करना चाहिये शोक या चिंता में भी विषय भोग नहीं करना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

नज़ले का तुरन्त इलाज

स्याह मिर्च ७ दाने मुंह में डालकर मुह बन्द करके चबाते रहना चाहिये, जब मुंह में खूब पानी भर आवे तो थूक देना चाहिये। इसी प्रकार लगातार ३ बार ऐसा करना आवश्यक है।

सुबह और शाम को ७ दाने मिर्च स्याहके कूट कर पाव भर जल में पकाकर चैाथाई रहने पर छान कर पीना चाहिये दो रोज़ में नज़ला बिल्कुल दूर हो जायेगा नज़ला करने वाली वस्तुयें नहीं खानी चाहिये, खाना गर्म खाना चाहिये पानी एक घंटा बाद ताजा पीना चाहिये।

मासिक धर्म सुधारने की औषधि

बाड़ी की कांछी के ७ दाने लेकर ६ तोले, गुड़ पुराना, २ तोले अजवायन पाव भर जल में पका कर आधा रहने पर उतार छान कर एक तोले से तीन तोले तक शुद्ध घी डालकर मासिक धर्म के समय तीन रोज़ तक पीने से मासिक धर्म सुधर जाता है।

पेशाब का बन्द टूट जाने की औषधि

ज़ीरा सफ़ेद साफ़ किया हुआ २ तोले, खांड ३ तोले ज़ीरे को बारीक पीस कर शर्बत बना कर पी लेना चाहिये, परन्तु ऐसा गर्मियों में करना उचित है। पेढू पर एक माशा कलमी शोरा, १ तोला मुलतानी बारीक पीसकर लेप कर देना चाहिये, यदि एक बार ऐसा करने से बन्द न टूटे तो फिर दोबारा ऐसा ही करना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

खुजली का अद्भुत इलाज

चिरायता ३ तोले एक सेर पानी में पकाओ जब २ पाव रह जाये उतार लो, ठंडा करके बोतलमें भर दो एक छटाँक सुबह शाम सेवन करें। मालिशके लिये सरसों का तेल २ तोला, दो रत्ती काफूर डालकर मालिश करें आध घंटे बाद स्नान करें।

टट्टी का बन्द टूट जाने की औषधि

साबुन का झाग लेकर कपड़े पर लगा कर गुदा में वत्ती बना कर चढ़ा देनी चाहिये, दस्त हो जायेगा।

बालकों के लिये भी ऐसा ही करना चाहिये, बालकों को भुना हुआ सुहागा जल में देना चाहिये, बड़ों को २ तोले सौंफ को आध पाव पानी में पका कर छोटी हरड़ एक दरदरी पिसी हुई फंकी लेकर सौंफ का पानी पी लेना चाहिये।

भगन्दर का अद्भुत इलाज

रोगी को दो महीने तक नमक तथा मीठा बिल्कुल बन्द कर देना चाहिये तथा फोड़े को रुई से सेकना चाहिये।

अनोखा इलाज

रोटी खाने के बाद (बीच वाली) बड़ी अँगुली से कुरला करना चाहिये छोटी से नहीं, दाँतों से खून आना बन्द हो जायेगा।

प्राचीन वैद्यों का लाभकारी उपदेश

चैते गुड़ बैसाखे तेल, जेठे पन्था आषाढ़े बेल।
सावन साग न भादों दही, कार करेला कातिक मही॥
अगहन जीरा न पूषे धना, माघे मिश्री न फाल्गुन चना।
इस बारह से बचे जो भाई, ता घर वैद्य कभी न जाई॥

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

आर्यसमाज के १० नियम

१—सब सत्य विद्या और जो पदार्थ विद्या से जाने जाते हैं उन सब का आदि मूल परमेश्वर है।

२—ईश्वर सच्चिदानन्दस्वरूप, अनन्त, निराकार, सर्वशक्तिमान न्यायकारी, दयालु, अजन्मा, अनन्त, निर्विकार, अनादि, अनुपम, सर्वाधार, सर्वेश्वर, सर्वव्यापक, सर्वान्तरयामी, अजर, अमर, अभय, नित्य, पवित्र और सृष्टिकर्ता है, उसी की उपासना करनी योग्य है।

३—वेद सब सत्य विद्याओं की पुस्तक है। वेद का पढ़ना और सुनना, सब आर्यों का परमधर्म है।

४—सत्य के ग्रहण करने और असत्य के छोड़ने में सर्वदा तत्पर रहना चाहिये।

५—सब काम धर्मानुसार अर्थात सत्य और असत्य का विचार करके करना चाहिये।

६—संसार का उपकार करना इस समाजका मुख्य उद्देश्य है अर्थात शारीरिक आत्मिक और सामाजिक उन्नति करना

७—सबसे प्रीतिपूर्वक धर्मानुसार यथायोग्य बर्तना चाहिये।

८—अविद्या का नाश और विद्या की वृद्धि करनी चाहिये।

९—प्रत्येक को अपनी ही उन्नति से सन्तुष्ट न रहना चाहिये। किन्तु सबकी उन्नतिमें अपनी उन्नति समझना चाहिये।

१०—सब मनुष्यों को सामाजिक सर्वहितकारी नियम पालनेमें परतन्त्र रहना चाहिये और प्रत्येक हितकारी नियम में सब स्वतन्त्र रहें

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

* ओ३म् *

सर्वाधिकार सुरक्षित

अनमोल हीरे

आशा सेवा तुम करो, अपना कर्तव्य जान ।
फलकी इच्छा मत करो, कहा कृष्ण भगवान ॥

लेखक—
महाशय आशाराम जी आर्य
भूतपूर्व संरक्षक—
गुरुकुल महाविद्यालय ज्वालापुर (हरिद्वार)
जिला सहारनपुर

७ वीं बार २००० | विक्रमी संवत् २००६ | मूल्य ।)

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

नम्र निवेदन

चिरकाल से मेरे अनेक मित्रों का आग्रह था कि स्वास्थ्य सम्बन्धी जो-जो औषधियाँ अनेक महात्माओं के सत्सङ्ग से और अपने मस्तिष्क की उत्पत्ति से मुझे प्राप्त हुई हैं सर्व साधारण के लाभार्थ पुस्तक रूप में छपवा दूं। जिनका अनुसरण करके नर-नारी सुख और स्वास्थ्य लाभ कर सकें।

अपितु लोक-कल्याण की सद्-भावना से प्रेरित होकर ही मैं इसे प्रकाशित कर रहा हूं।

आजकल रोगों के निवारण करने वाले हकीम, वैद्य, डाक्टरों की कमी नहीं है। परन्तु "रोग उत्पन्न ही न हो" इस-इस प्रकार के उपाय बतलाने वाले पारिचारक विरले ही दृष्टिगोचर होते हैं। ये सेवा भाव के कारण ईश्वर की असीम अनुकम्पा से उपलब्ध "अनमोल हीरे" आप सज्जनों के चरणों में श्रद्धा समेत समर्पण है।

इस पुस्तक की १४००० प्रतियाँ हाथों हाथ बिक चुकी हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कहानी

एक राजा ने अपने नगर के प्रसिद्ध वैद्यों और अनुभवी पुरुषों को अपने राजदरबार में बुलाया और यह कहा—मेरे नगर में कोई ऐसा औषधालय या चिकित्सालय खोला जाय जिसका समस्त व्यय राजदरबार की ओर से होगा। जिससे कि मेरे नगर में कोई रोगी न रहे। वैद्यों ने कहा कि ४–५ हज़ार रुपये मासिक औषधियों का खर्च होगा, २५–३० हज़ार रुपये की लागत से औषधालय, १०००) रुपये वैद्यों का वेतन. इस प्रकार लगभग १०००००) लाख रुपये एक वर्ष का व्यय होगा। अनुभवी पुरुषों से राजा ने प्रश्न किया. कि आपकी क्या सम्मति है ? मेरे जैसे सेवक ने महाराजा साहब से यह कहा—आप अपने नगर में यह घोषणा करा दें कि प्रत्येक व्यक्ति को आहार–विहार, नियम और संयम के साथ करना होगा। मेरे इस उत्तर पर राजा ने खुश होकर पूछा आपका नाम क्या है ? मैंने कहा मेरा नाम आशा है। मैं आशा करता हूं कि आपके नगर में कोई भी रोगी नहीं होगा इस प्रकार मैं भी सज्जनों की सेवा में नियम और संयम तथा आहार–विहार के अनमोल हीरे भेंट करने का

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

प्रयत्न कर रहा हूं। आने वाले समय में राजयक्ष्मा, संग्रहणी, दमा या स्वाँस रोग, गठिया बाय इत्यादि रोग संसार में किसी को न हो। इसी प्रकार बहुत रोगों का उत्पन्न न होना उनके विषय में सरल सादा उपाय जिसमें कोई किसी प्रकार का अधिक व्यय न होगा। भेंट करता हूँ। ईश्वर मुझे शक्ति प्रदान करें। रोगग्रस्तों को भी निराश न होना चाहिये क्योंकि उनकी औषधियाँ भी इसी में अङ्कित हैं।

१—राजयक्ष्मा रोग किसी को न हो उसका उपाय

पुरुष या स्त्रीको ज्वरग्रस्त होने पर विषय भोग न करना चाहिये। ज्वर की दशामें सम्भोग करने से (तपेदिक) राजयक्ष्मा रोग का शिकार बनना पड़ेगा। इस लिये ऐसी दशा में सम्भोग करना वर्जित है।

प्रश्न—यदि कोई राजयक्ष्मा से ग्रसित हो ?

उत्तर—रोगी को अच्छा होने के लिये निम्न बातोंपर ध्यान देना आवश्यक है। रात को सरसों का तेल कुछ गर्म करके कान में डालना चाहिये। रात को सोते समय १—१ रत्ती शुद्ध घृत सूँघना चाहिये। प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व उठना आवश्यक है। यथाशक्ति तमाम शरीर को दूसरे आदमी द्वारा दबवाना चाहिये। साथ ही अपने मन में स्वस्थ होने के भाव रक्खे कि मैं स्वस्थ होरहा हूं शीघ्र ही पूर्ण स्वस्थ हो जाऊँगा। यथाशक्ति घूमना चाहिये प्रथम चारपाई से उठना द्वितीय १ कदम चलना तृतीय इसी प्रकार एक २ कदम की वृद्धि करता जावे या इससे अधिक। यह

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

अपनी शक्ति पर निर्भर है। १ बादाम की गिरी पानी में भिगो कर छिलका उतार कर चन्दन की भाँति घिसना और उसको बिना दूसरी वस्तु के मिलाये एक तोला जल के साथ पान करें। ज्यों ही शरीर में शक्ति संचार होता रहे २ बादाम, ३ बादाम फिर ४ बादाम और फिर ५ बादाम तक सेवन करें इससे अधिक नहीं। एक बादाम में इस प्रकार घिसने पर ११ बादाम की ताकत पैदा होती है।

इलाज नं० २—दूध यदि अनुकूल हो तो धारोष्ण दूध का सेवन करना चाहिये। स्वस्थ गाय का दूध जो गाय ग्याभन न हो। दूध पान की विधिः—१ गिलास खुश्क पर साफ छलना ढक कर दूध दुहलें और तुरन्त ही फीका पी जावें, देर न हो। देरी होने पर लाभ से विमुख होना पड़ेगा। जो अनुकूल हो तो बढ़ते २ एक छटाँक से लेकर ८ छटाँक तक पहुँच जाना चाहिये दूध पीने से पूर्व यह कहना कि ईश्वर करे यह अमृत होकर हो। और हर समय प्रसन्न रहने का यत्न करना चाहिये। फलों का सेवन और अन्न का त्याग अत्युत्तम है। विवशता में बहुत न्यून मात्रा में भुने हुये गेहूं का दलिया मुनक्का डाल कर खाना चाहिये शाक सेवन करना चाहिये जो बिना मसाले का बना हो। पालक, शलजम, पपीता टमाटर और समयानुकूल अपनी रुचि के अनुसार खायें। मीठा नमकीन न खावें मीठे की जगह साफ मुनक्का धोकर खा सकते हैं। स्वस्थ होनेपर यथा-शक्ति काफी समय तक ब्रह्मचारी रहें और आनन्दका जीवन बितायें। यह अपने कर्म का भोग है जो ऊपर बता चुके हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

२—दाँतों की किसी प्रकार की बीमारी न हो

खाना सदैव ताज़ा और ठण्डा खाओ। गर्म खाना खाने पर ठण्डा या बर्फ का पानी पीना समस्त दाँतों की बीमारियों का कारण है। गर्म खाना खाने पर ठण्डा पानी न पियो। शौच के समय दाँतों को भींच कर बैठना चाहिये। दाँत मज़बूत रहते हैं।

प्रश्न—दाँत खराब होने पर क्या करना चाहिये ?

उत्तर—दाँत जाड़ की समस्त बीमारियों का इलाज यहाँ तक कि "पायरिया" भी नष्ट हो जाता है। सरसों का शुद्ध तेल और पिसी हुई हल्दी (जिसमें कि मिर्च न हो) बराबर मात्रा में मिलाकर मञ्जन करे जिसमें नमक कदापि न डालें। दाँत जाड़ की बीमारियों की अपेक्षा दाँत श्वेत और मजबूत हो जाते हैं। गर्म पानी से कुरला करके मुँह को साबुन या चनेके आटे से साफ कर देना चाहिये। स्वस्थ मनुष्य तीसरे दिन करे और बीमारों के लिये प्रति दिन करना आवश्यक है। खटाई, मिठाई एक साथ न खायें। नियम से चलना चाहिये।

३—दमा यानी साँस का रोग किसी को न हो उसका उपाय

स्त्री पुरुष को खाँसी की दशा में विषय भोग नहीं करना चाहिये। ऐसी अवस्था में सम्भोग करने से स्वाँस का रोग हो जावेगा इससे अपने को बचना चाहिये।

प्रश्न—यदि कोई पुरुष दमे से ग्रस्त हो ?

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

उत्तर—प्रातःकाल शौच से निवृत्त होकर मुँह हाथ धोकर मुँह में पानी भरलो और दिल पर हाथ रक्खो मुँह ऊपर करके गैः गैः शब्द उच्चारण करो। पानी गले से नीचे न उतरें और बाहर कुरले के रूप में उलट दो। लगातार तीन बार ऐसा करो। तत्पश्चात् मुँह में पानी भर कर मुँह बन्द करके मुँह में पानी भर कर बाहर लौट दो। इस प्रकार तीन बार करो इसके पश्चात् ८ दाने काली मिर्च पक्की (उबली हुई न हो) मुँहमें डाल कर खूब चबाओ मुँह को बिल्कुल बन्द करो हवा न लगे। मुँह में धीरे धीरे पपोलते रहो जब पानी से मुँह भर जावे तुरन्त थूक दो। इसी प्रकार तीन बार करो। कम से कम तीन बार में ९ तोला विषैला पानी निकलना चाहिये। यदि जाड़ दाँत न हों तो मिर्च पीस कर मुँह में रक्खो। तत्पश्चात् तथाशक्ति निम्न प्रकार का हलवा खाना चाहिये।

हलवा बनाने की विधि

साफ गेहूं का आटा हाथ की चक्की का पिसा हुआ ३ तोला
शुद्ध घृत .... ३ तोला
शुद्ध देशी खाँड .... ३ तोला

आटा भूनते समय खाने की हल्दी भी ३ माशे डालदें जब हलवा तैयार हो जावे तब कुरला दाँतुन के बाद हलवा खावें। यह हल्दी खराब न हो।

पानी साथ २ न पीवें यक्ष्मा ७ दिनमें जाता रहता है आवश्यकता रहने पर अधिक दिन भी खा सकते हैं। उपरोक्त कारण से यह रोग होता है उससे सदैव बचते रहें।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

४—सीप किसी को न हो, उसका सरल सादा उपाय

प्रत्येक मनुष्य मात्रको विशेषकर बच्चोंको सूर्य भगवान की ओर मुँह करके लघुशङ्का (पेशाव) नहीं करना चाहिये जिस समय कोई प्राणी पेशाब करता है तब सूर्य की किरणों का प्रतिबिम्ब यानी अक्स जहाँ पड़ता है उसी जगह पर सीप हो जाते हैं ऐसी त्रुटि से बचना चाहिये।

प्रश्न—यदि किसी पुरुषके सीप हो गये हों तो वह क्या करें।

उत्तर—बबूल यानी कीकर के पत्तों का अर्क निकाल कर उसी स्थान पर मलो जहाँ सीप होगये हों। लगा कर दो तीन मिनट के उपरान्त धूपमें सुखा लेना चाहिये तीन चार बार ऐसा करने से वह रोग समूल नष्ट हो जाता है।

५—मुँह से दीपक को नहीं बुझाना चाहिये क्योंकि ऐसा करने से साँस की बीमारी हो जाती है अतः इससे बचना चाहिये।

६—कान किसी का कभी न बहे

एक समयमें खटाई, गुड़, मिर्च, तेल, नमक, मसाला न खायें इनके खाने से प्रायः कानोंके अठारह प्रकारके रोग उत्पन्न हो जाते हैं तथा बाजारी चाट इत्यादि खाने से सदैव बचना चाहिये।

प्रश्न—यदि किसी का कान बहने लगे तो क्या उपाय है?

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

उत्तर—नींम के पत्ते जाले इत्यादि को साफ करके एक मिट्टी के पात्र में पानी डाल कर पका लेवें उसके बाद में सुहाती भाप से सेकना चाहिये। तत्पश्चात् रुई से पोंछ कर सुखा लेने के बाद सेकना चाहिये। फिर सरसों का तेल मामूली गरम करके कान में डाल कर मुँह को चला देवें, जिससे कान की नसों तक तेल पहुँच जावे, बादाम गिरी ७ दाने मुनक्का बीज निकाल कर धुली हुई ६ दाने, काली मिर्च पकी हुई ७ दाने, उपरोक्त सब वस्तुयें दो छटांक पानी में रगड़ कर शुद्ध घृत में छोंक देवे, ठंडा होने पर प्रातः सायं दोनों समय सात दिन निरन्तर पीने से यह रोग समूल नष्ट हो जाता है।

७—पित्त कभी न उछले इसका सरल उपाय

घृत, दूध, मीठा इत्यादि वस्तुओं में किसी प्रकार के जानवर गिर जाते हैं तथा भूरी कीड़ी इत्यादि धोखे से खाद्य पदार्थों के साथ खाने से रक्त विकार होने के कारण पित्त उछल जाता है अतः इससे सदैव बचना चाहिये।

प्रश्न—यदि किसी के उछल रहा हो तो क्या उपाय है?

उत्तर—नींम की सात निबौली मुँह में डाल कर मुँह बन्द कर जिससे हवा न लगे तो खूब चबाओ पाँच मिनट में ही पित्त रोग समूल नष्ट हो जायगा। यदि किसी कारण वश निबौली न मिल सके, तो नींम के पत्ते जाली आदि से साफ करके चबाते रहें तथा जब कड़वे लगें तब चबाना बन्द कर देवे। ऐसा करने से भी यह रोग नष्ट होजाता है। इसका तीसरा इलाज यह है कि काली मिर्च दो दाने

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

निबौली के साथ पीस कर यथाशक्ति १-१ घण्टे के पश्चात् तीन बार पीवें, इस प्रकार ऐसा करने से पित्त का रोग तत्क्षण समूल नष्ट हो जाता है।

८—संग्रहणी से अपनेको बचाने का साधारण उपाय

जिस स्त्री या पुरुष को मामूली से दस्त लगे हुये हों, ऐसे समय में सम्भोग यानि विषय भोग भूल कर भी नहीं करना चाहिये। ऐसा करने से संग्रहणी होने का भय है यदि स्त्री को दस्त का रोग होगा तो उसे संग्रहणी हो जायगी अथवा पुरुष को दस्तका रोग होगा तो उसे संग्रहणी हो जायगी। इस लिये इस भयानक रोग से सदैव बचना चाहिये।

प्रश्न—यदि कोई संग्रहणी से पीड़ित हो तो क्या उपाय है ?

उत्तर—संग्रहणीके रोगी को चालीस दिनके लिये इस प्रकार परहेज़ करावें कि अन्न, नमक, मिठाई, खटाई, लाल मिर्च, तेल इत्यादि वस्तुएँ न खाई जायें। यदि अन्न भी न खायें तो आप कहेंगे फिर क्या खायें ? उत्तर—पहले दिन का रक्खा हुआ मट्ठा (छाछ) जीरा सफेद, काली मिर्च, भुना हुआ हींग, पोदीना खुश्क, सेंधा नमक यह सब वस्तुएँ पीस कर रख लेने के पश्चात् प्रति दिन प्रातःकाल मट्ठे में आवश्यकतानुसार मिला कर पीवें। भूख लगने पर शाग बिना नमक मसाले के बना खावें

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

और फल भी यथेच्छ खायें। शाक, केला, पपीता, शलजम गाजर, मूली, पालक, परवल इत्यादि मेवा बादाम, किसमिस, पिस्ता, छुहारा यह सब वस्तुयें इच्छानुसार खा सकते हैं लेकिन जो वस्तु खायें पेट भर न खायें। और निम्नलिखित मूल मन्त्र प्रति दिन जाप करें—"जो वस्तु हम खाते हैं वह अमृत होकर लगे और सदा अपना यही ध्यान रक्खे कि मैं प्रति दिन स्वस्थ होता जा रहा हूं।"

६—गठिया, बाय-रोग किसी को न हो इस का सरल उपाय

स्त्री अथवा पुरुष शरीर में दर्द होने के समय में विषय भोग न करें। क्योंकि ऐसा करने से गठिया रोग हो जाता है। यदि स्त्री के शरीर में दर्द हो तो पुरुष को गठिया हो जायगी और पुरुष के शरीर में दर्द हो तो स्त्री को गठिया हो जायगी।

प्रश्न—यदि किसी को गठिया होगई हो तो वह क्या करे ?

उत्तर—प्रातःकाल रोगी को दातुन हलकवा खूब करना चाहिए। इसके उपरान्त आठ दाने काली मिर्च लेकर मुँह में डाल मुँह बन्द कर खूब चबाओ और पपोलो लेकिन इतना ध्यान अवश्य रक्खें कि मुँह बन्द करते समय हवा बिल्कुल न लगने पावे। जब जहरीले पानी से मुँह भर जाये तब फौरन लौट देवें। इसी प्रकार निरन्तर तीन बार मिर्चों को चबा कर थूकते रहें और एक बड़े पानी में सेंधा नमक पाँच तोले डाल कर पकावें।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

सरसों के तेल में सोंठ मेदा पकाकर मालिश कर पके हुये पानी में स्नान करें। तत्पश्चात दो तोले पुराना चावल, दो तोले मेथी दाना लेकर साफ कर उसकी खिचड़ी बना लेवें तथा पकने के वाद दो तोले शुद्ध घी (गाय का हो तो अच्छा है) डाल कर खावें। इस प्रकार एक सप्ताह करने से गठिया बाय-रोग समूल नष्ट हो जाती है। यदि कुछ गठिया रोग फिर भी रह जावे तो दस दिन तक करें। रोटी खूब खाते रहें।

लेकिन बायली वस्तुओं से सदा दूर रहें जैसे—मीठा कद्दू, उड़द की दाल, गागली (घुइयाँ) के पत्ते न खायें और भगवान से सदैव आशा करते रहें कि जल्दी ही ठीक होता जाऊँ। इन उपरोक्त विधियों को करने से बाय तथा गठिया आदि सभी रोग समूल दूर हो जाते हैं।

१०—पेट का दर्द कभी न हो उसका सरल उपाय

भूख में पानी तथा प्यास में भोजन नहीं खाना चाहिये। भोजन खा लेने पर दौड़ो नहीं इससे पेट में दर्द हो जाता है। अधिक भोजन कभी मत करो, अधिक पानी मत पियो। अपनी इच्छा के विरुद्ध कोई वस्तु नहीं खाओ जैसे कच्चा भोजन इत्यादि।

प्रश्न—यदि किसी के पेट में दर्द हो तो क्या उपाय है ?

उत्तर—पेट के दर्द कई प्रकार के होते हैं और किस

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कारण से दर्द हुआ है यह भी समझना चाहिये। अधिक भोजन करने से, भूख में पानी पीने से, भूख में भोजन न मिलने से, सख्त चीज खाने से, ठण्डी वायु के सेवन से दर्द कई प्रकार के होते हैं।

अधिक भोजन खाने से उत्पन्न हुये दर्द का अत्युत्तम उपाय उपवास तथा नींबू के अर्क का सेवन करना है।

सर्दी से पैदा हुये दर्द का इलाज सोंठ, अदरक को पकाकर अथवा मिठाई के साथ खाना चाहिये। प्रायः छोटे बालकों को सुहागे की खील पानी में अथवा माता, गाय, भैंस इत्यादि के दूध में मिला कर शक्ति के अनुसार पिलाने से बच्चे का सभी प्रकार का दर्द समूल नष्ट हो जाता है।

११—रचौंदे से बचने का सरल उपाय

सूर्य की ओर दृष्टि कर देर तक नहीं देखना चाहिये तथा बिजली की रोशनी, अग्नि, पानी की चमक, लघुशङ्का के अक्स इत्यादि न देखने से रचौंदा किसी को भी नहीं हो सकता है। एवं सूर्योदय से पहिले शौच न जाने वाले भी इस रोग से ग्रसित देखे जाते हैं अतः सब को सूर्योदय से पहिले शौच जाना चाहिये।

प्रश्न—यदि कोई रचौंदे से पीड़ित हो तो वह क्या करें ?

उत्तर—शुद्ध घी में सात दाने बादाम की गिरी, सात दाने काली पकी मिर्च, मुनका ७ दाने, धोकर बीज निकाली हुई सौंफ ७ माशे ये सब चीजें १० तोले शुद्ध जल में

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

मिला कर शुद्ध घी में छौंक देवें। तत्पश्चात ठण्डा करके पीवें ऐसा एक सप्ताह निरन्तर करने से रचौंदा दूर होजाता है। किसमिस, बादाम, पिस्ता इत्यादि मेवा उस वक्त यथेच्छानुसार खावें।

१२—खाँसी से बचने का साधारण उपाय

चिकनाई के साथ २ पानी न पीना, गले की नलियों को इस प्रकार ठण्डे पानी से साफ रखना तथा गले की नालियाँ इस प्रकार साफ रखी जा सकती हैं, उसकी विधि मुँह में पानी भरकर मुँह ऊपर को करके गै–गै की आवाज लगाना और पानी को निकालना तथा फिर कुछ देर बाद पानी उलट देना। इस प्रकार तीन बार करो, गले की नलियों को साफ करने का यह सरल उपाय है गले के साफ रहने से खुजली खरास व बलगम नहीं चिपट सकता गले की सफाई रहने से खाँसी नहीं होती।

प्रश्न—यदि यह रोग होजाय तो क्या करना चाहिये।

उत्तर—२ तोले शुद्ध घी, २ तोले गेहूं का आटा, २ तोले देशी खाँड. जिस प्रकार हलुआ बनाते हैं, आटा भूनते समय ३ मासे पिसी हुई हल्दी घी के साथ डाल कर हलुआ बनालें यह हलुआ औषधि रूप हो जायेगा और सब तरह की खाँसी. इस दवा के तीन दिन सेवन करने से जाती रहती है। हलुआ खाने के साथ पानी नहीं पीना चाहिये और खाने से पूर्व हलकवा दातुन आदि करना आवश्यक है उसके दो घण्टे बाद खाना खा सकते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१३—दाद किसी को न हो उसका सरल उपाय

जो शरीर का भाग पानी में भीग जाता है और वहाँ पर मैल होता है। यदि उसको साफ नहीं किया जाता, और जब उसको खुजाया जाता है तो वह मैल खुजाते समय विकार होकर उसी स्थान को गला कर दाद के रूप में हो जाता है और शरीरके रक्त विकार से भी यह बीमारी उत्पन्न होती है। ऐसी गर्म तीक्ष्ण वस्तुओं का प्रयोग नहीं करना चाहिये उससे भी रक्त विकार हो जाता है। शरीर को सुन्दर कपड़े से स्नानोपरान्त भली भाँति पोंछ देना चाहिये तो दाद नहीं होगा।

प्रश्न—यदि यह रोग हो जाय तो क्या करना चाहिये ?

उत्तर—(१) प्रातःकाल उठ कर न किसी से बोलें न कुरली करें उस समय का थूक दाद को लगाना चाहिये। निरन्तर ऐसा करने से दाद अच्छा हो जाता है।

(२) सफेद मिट्टी का तेल. मूसली की गन्धक बराबर मात्रा में खरल करके दाद को लगाना चाहिये इससे भी दूर हो जाता है।

१४—मुँह में छाले न पड़ने का सरल उपाय

अपनी इच्छा के विरुद्ध गर्म वस्तु और तीक्ष्ण वस्तु खाने से मुँह में छाले पड़ जाते हैं और अधिक मात्रा में खाने से यह रोग उत्पन्न हो जाता है। उदाहरण के रूप में

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

को बाईं हथेली पर कई बार घिस कर जब वह गर्म होजाये उसे उसके ऊपर लगाओ।

(२) छुवारे की गुठली घिस कर दिन में कई बार लगाने से अञ्जनहारी दूर हो जाती है। इसका अति उत्तम इलाज पेट को मुलायम रखना है।

१७—स्वस्थ मनुष्य की चार परीक्षायें

(१) नींद का खूब आना। (२) भूख का खूब लगना। (३) टट्टी का बँध कर आना। (४) लघुशङ्का का सफेद आना।

१८—भोजन के पश्चात सात बातें हानिकारक हैं

(१) भोजन करने पर भागना। (२) भोजन करके नहाना। (३) भोजन करके सोना। (४) भोजन करके तुरन्त दूध पीना। (५) भोजन करके विषय भोग करना। (६) भोजन करके दातुन करना। (७) भोजन करके व्यायाम करना। ऐसा करने से बहुत सी बीमारियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। इनसे सर्वदा बचना चाहिये।

१९—चुरनों से बचने का उत्तम उपाय

प्रायः स्त्रियाँ छोटे बालकों की गुदा को अच्छी प्रकार से नहीं धोती हैं। मल लगा रहता है कभी कपड़े से भी पोंछ देती हैं। कभी गरम पानी से धो देती हैं ऐसी त्रुटि करने से चुरणे हो जाते हैं। बच्चों को अधिक दुःख होता है अथवा दुबले पतले हो जाते हैं और बच्चे सूख जाते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कभी २ स्त्रियाँ तो बच्चों को रोता देखकर यह कह उठती हैं कि बच्चे को तो भूत चुड़ेल चिपट गई है, या नज़र हो गई। हमारी यह बातें ग़लत हैं वास्तव में यह जो बच्चे की गुदा में कृमि (कीड़े) काटते हैं और बच्चा रोता है। इसलिये बच्चे की गुदा को ताजे साफ और अधिक पानी से धोना चाहिये।

प्रश्न—चुरणें हो गये हों तो क्या करें।

उत्तर—(१) बालक की गुदा को सरसों के गरम तेल की एक अंगुली दिन में २-३ बार लगाने से चुरणे दूर हो जाते हैं। (२) नीम के पत्तों को घिस कर छोटी सी टिकिया बना कर पट्टी बाँध देनी चाहिये। (३) बच्चे की माता को अथवा बच्चे को ३ दिन मीठा नहीं खाना चाहिये। ताजे पानी से एक-दो बार अधिक गुदा को धोते रहना चाहिये।

२०—गर्भपात न हो उससे बचने का सरल उपाय

(१) गर्भ के चार महीने पश्चात् बैल गाड़ी में सफर नहीं करना चाहिये। (२) अपनी शक्ति से अधिक बोझा नहीं उठाना चाहिये। (३) गर्भवती स्त्री को अधिक गर्म वस्तुयें नहीं खानी चाहियें। (४) गर्भवती स्त्री को विषय भोग नहीं करना चाहिये। (५) गर्भवती स्त्री को भर पेट भोजन नहीं करना चाहिये। (६) गर्भवती स्त्री को अधिक गर्मी अधिक सर्दी से बचना चाहिये। (७) गर्भवती स्त्री को भयानक शोक समाचार नहीं सुनना चाहिये।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

(८) गर्भवती स्त्री को तेल, गुड़, खटाई, लाल मिर्च इत्यादि तीक्ष्ण वस्तुयें नहीं खानी चाहिये। (९) गर्भवती स्त्री को सीढ़ी पर नहीं चढ़ना चाहिये। (१०) गर्भवती स्त्री को अपने पास ऐसे बच्चे को नहीं सुलाना चाहिये जो दङ्गा करता हो इससे सदैव बचना चाहिये।

२१—गर्मी में कम पानी पीने का सरल उपाय

प्यास पेट में उत्पन्न नहीं होती। प्यास उत्पन्न होती है गले की नलियों से। गले की नलियों में खुश्की आने से प्यास लगने लगती है। उसके दूर करने के लिये गर्मी के मौसम में जो बीस गिलास पानी पीने वाला है वह इस विधि से चार गिलास पानी पीकर अपनी प्यास बुझा सकता है। पानी को गले में रोक कर पीना चाहिये। इससे गले की नलियाँ तर हो जाती हैं तो प्यास अधिक नहीं लगती और इसके अतिरिक्त तीन बार पानी को मुँह में भर कर मुँह को ऊपर कर गै, गै की आवाज करनी चाहिये। इस से भी गले की नलियाँ साफ हो जाती हैं।

२२—रक्त विकार से बचने का उपाय

भुना हुआ अन्न, औषधि या दूसरी वस्तु नहीं खानी चाहिये। अधिक देर का रक्खा हुआ पानी या कोई जानवर गिर कर मरा हुआ दूध, दही, मट्ठा इत्यादि नहीं पीना चाहिये। और समय के विरुद्ध कोई अच्छा भोजन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

भी नहीं खाना चाहिये उदाहरण के तौर पर वर्षा ऋतु में कढ़ी, अधिक सर्दी के मौसम में शर्बत और अधिक गर्मी के मौसम में बाजरे की रोटी इत्यादि। ऐसी त्रुटियों से सदैव बचना चाहिये मनुष्यता की योग्यता पर निर्भर विचार कर खाना पीना और रोगी जानवरों का दूध नहीं पीना चाहिये।

२३—आधा शीशी न होने का सरल उपाय

सूर्योदय होने के पश्चात् तक शौच नहीं जाना चाहिये और बिना भूख के भोजन नहीं खाना चाहिये और सूर्य की किरणों को अधिक देर तक नहीं देखना चाहिये इत्यादि ऐसे दोषों से सदा बचना चाहिये आधा शीशी कभी नहीं होगी सूर्य के प्रतिबिम्ब शीशे में डाल कर आँखों से नहीं देखना चाहिये उसके देखने से भी आधा शीशी हो जाती है।

प्रश्न—यदि यह रोग होगया हो उसका इलाज बताओ?

उत्तर—यह बीमारी दिमाग की कमजोरी से होती है। बादाम की छः सात गिरी, काली मिर्च सात दाने, मुनक्का धुली हुई तथा बीज निकली हुई सात दाने, सौंफ साफ की हुई सात माशे बहुत बारीक करके दो छटाँक जल में मिला कर तीन तोले शुद्ध घी में छोंक कर पियें अधिक गरम न होना चाहिये।

२४—गला न फूले उसका साधारण उपाय

जिस जगहका पानी गला फुलाता हो वहाँ उस व्यक्ति

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

को अपना गला फूलने से सुरक्षित रखना हो तो पके हुए पानीका प्रयोग करें सूक्ष्म रूप में काली मिर्च अथवा लाल मिर्च खानी चाहियें।

२५—जिगर न बढ़े उसका सरल साधारण उपाय

अधिक मात्रा में मीठा कभी भी नहीं खाना चाहिये और बुखार में अधिक दस्त पैदा करने की दवा नहीं खानी चाहिये इस त्रुटि से भी बचना चाहिये।

प्रश्न—यदि जिगर बढ़ गया हो तो उसका इलाज बताओ।

उत्तर—जिगर के रोगी को किसी प्रकार का मीठा किसी भी अंशमें नहीं खाना चाहिये। मीठेके अभाव में मुनक्का, किसमिस खा सकते हैं।

२६—खूनी दस्तों से बचने का साधारण उपाय

हर एक वस्तु को बहुत ध्यान पूर्वक देख भाल कर खानी चाहिये। (सूक्ष्म रूप में कच्चका खाया जाना खूनी दस्त पैदा करता है।) और बुखारकी हालतमें अधिक गर्म दस्त लाने वाली वस्तु नहीं खानी चाहिये।

प्रश्न—यदि खूनी दस्त लग गये हों तो उसका उपाय बताओ।

उत्तर—गाय का कच्चा दूध चार तोले, काले धान का आटा दो तोले घोल कर पीने से खूनी दस्त बन्द

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हो जाते हैं। चार-चार घण्टे के उपरान्त सुबह से शाम तक पीवें एक ही दिन में खूनी दस्त बन्द हो जाते हैं, परन्तु आराम होने पर भी एक दिन और पीना चाहिये भोजन सादा और मुलायम करना चाहिये जैसे कि मूङ्गकी दालकी खिचड़ी इत्यादि।

२७—साधारण दस्तों को रोकने का सरल उपाय

बड़ी हरड़ को पत्थर पर सौ बार जल की बून्दे डाल कर चन्दन के समान घिसना, सोंठ पचास बार, काला नमक पच्चीस बार इसे भी चन्दन के समान घिसना चाहिये। एक तोला जल गर्म करके पीना चाहिये एक-एक घण्टे के पश्चात् एक दिन ऐसा करने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

२८—नकसीर का सरल साधारण उपाय

शुद्ध घी मामूली गरम करके एक माशे से चार माशे तक यथाशक्ति (नाक) नासिका द्वारा पीना चाहिये एक सप्ताह ऐसा करने से यह रोग जाता रहता है। अधिक गरम वस्तु का प्रयोग नहीं करना चाहिये। शुद्ध घी का हलवा बादाम का दूध डाल कर बना कर खावें।

प्रश्न—यदि नकसीर चल रही हो उसका इलाज बताओ।

उत्तर—कोई गोल चीज लेकर रीढ की हड्डी के ऊपर बाँधो या धोतीके सूडेमें सूड लो खून बहना तुरन्त बन्द हो जाता है। और सिरपर ठण्डा जल खूब डालना

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

चाहिये गर्म वस्तुओं को नकसीर वाले को कभी नहीं खाना चाहिये।

२९—बच्चे की पसलियें चलती हों उसका इलाज

सफेद मिट्टी के तेल की मालिश करके पान को सरसों का तेल लगा कर मामूली सा गरम करके ऊपर से रुई रख कर पसली पर बाँध दो पसली का दर्द अच्छा हो जायेगा। खाने के लिये आधा बादाम और चौथाई पान १ तोला जल में रगड़ कर मामूली सा गरम करके एक घण्टे के अन्तर से ३ बार पिलाओ।

३०—गंज का इलाज

दही एक तोला सरसों के तेल में मिला कर उसकी मालिश करें। तत्पश्चात् रद्दी कागज को थाली में रख कर जला लें। थाली में जलने के बाद थालीमें तेल सा निकलता है उस को अँगुली से गंज के ऊपर लगाओ गंज बहुत जल्दी अच्छा हो जाता है।

३१—सफेद कुष्ट का इलाज यानी सफेद दाग

बाबची, नैनी घी १०० बार का धुला हुआ बराबर मिला कर लेप करें सफेद दाग के बजाय जैसी अपनी और जगह की खाल है वैसी ही पैदा हो जायगी २ सप्ताह इसका प्रयोग करें।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

३२—पैर हाथ फटने का इलाज

राल को बारीक पीस कर शुद्ध घी में बराबर मिला लें जहाँ हाथ पैर फटे हुये हों वहाँ लगाने से हाथ पैर फटने बन्द हो जाते हैं।

३३—हैजे का इलाज

जिस व्यक्ति को हैजा हो गया हो पानी कदापि नहीं देना चाहिये (प्याज) यानी गण्ठे का अर्क दो तोले ४ दाने काली मिर्च को बारीक करके मिला कर मामूली सा गरम कर पिलाना चाहिये। एक एक घण्टे बाद तीन बार पिलाना चाहिये रोगी कितना ही परेशान हो पानी न दो रोगी को पानी देना रोगी के साथ दुश्मनी है।

३४—प्लेग का इलाज

स्वस्थ मनुष्यों को छः बातें करनी चाहियें। १—घर में नीम के पत्ते तीन बार जलाना। २—कपड़े रोजाना सुखाना। ३—कड़वे तेल की मालिश करना। ४—बासी अथवा रात का रक्खा हुआ खाना न खाना। ५—यदि हो सके एक वक्त खाना और एक वक्त दूध पीना। ६—सवेरे उठना और साफ हवा में टहलना।

— रोगी मनुष्य को ६ बातें —

१—जिस रोगी को गिल्टी निकली हुई हो उस रोगी को अन्न और जल नहीं देना चाहिये। भूख में गरम घी करके २ दाने काली मिर्च यथा शक्ति घी पिलाना चाहिये

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जब प्यास लगे तो दूध पिलाना चाहिये।

३५—मलेरिया बुखार का इलाज

यदि बुखार सर्दी से आता हो तो तुलसीके पत्ते ग्यारह। काली मिर्च ग्यारह दाने महीन पीसकर दोनों को पाव भर पानी में पकायें जब आधा रह जाय तब पक्का मीठा डाल कर चार २ घण्टे के उपरान्त पीवें अगर गर्मी से बुखार चढ़ता है तो उसी प्रकार काली मिर्च तुलसी उसी मात्रा से ताजे जलमें घोट कर पीवें छोटे बालकों को आधी और चौथाई मात्रा में इसी प्रकार पीलावें रात्री के समय दो दो रत्ती शुद्ध घृत नाक के द्वारा सेवन करें यानी सूघें यदि अधिक वेग से बुखार हो उसको तुरन्त रोकने का उपाय इस प्रकार है। दस मिनट में बुखार उतर जाता है। दोनों हाथों और दोनों पैरों को लिसोड़े के पत्तों से लहासें पानी उतारें जब जब पत्ते काले पड़ते जायें तब तब बदलते रहें किसी कारण से पत्ते न प्राप्त हों तो बारीक कपड़े से बुखार को लहासें।

३६—जले-हुये का इलाज

जले हुए अङ्ग को तुरन्त सरसों के ठण्डे तेल में डुबों दें (आवला) फोके नहीं पड़ेंगे। यदि ऐसी जगह जल जावे जो कि तेल में डुबों न सकें तो कपड़े की गद्दी बनाकर तेल में भिगो कर जले हुए स्थान पर रख दें। जला हुआ स्थान बहुत जल्द ठीक हो जाता है। यदि आवले पड़ गये हों तो बारीक पिसी हुई महंदी, तेल सरसों का लगा कर उस पर बुर बुरा दें।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

अधिक बीमारियों से बचने के सौ उपाय

(१) खाने की प्रत्येक वस्तु स्वच्छ ताजी पुष्टिकारक और स्वास्थ्यवर्धक होना अत्यन्त उपयुक्त है। (२) भोजन सादा हल्का तथा शीघ्र पचने वाला होना चाहिये। (३) भोजन को भली प्रकार चबा कर खाना चाहिये, ताकि दाँतों का काम आंतों को न करना पड़े। (४) साफ सुथरे अनाज का आटा हाथ की चक्की से पिसा हुआ मोटा अत्यन्त पुष्टिकारक एवं लाभदायक होता है। (५) मिलों का बारीक और बहुत दिनों का पिसा हुआ बाजारू आटा सेवन करने से स्वास्थ्य बिगड़ जाता है और बुद्धि भ्रष्ट हो जाती है। (६) साफ सुथरे हाथ के कुटे हुये चावलों का सेवन करना अत्यन्त उपयोगी है। (७) मिलों द्वारा कुटे हुये तथा पॉलिश चढ़े हुये चावलों में से उनका पौष्टिक तत्व नष्ट हो जाता है। (८) पानी द्वारा कई बार रगड़ २ कर धोने से तथा माँड उतार देनेसे चावल (भात) सर्वथा पौष्टिक तत्व-हीन हो जाता है। (९) प्रत्येक स्त्री, पुरुष, बाल-वृद्ध रोगी को ताजे मीठे मौसमी फल भी अवश्य सेवन करने चाहियें क्योंकि अनाजों के समान इनमें भी पौष्टिक तत्व पाये जाते हैं। (१०) गले सड़े कच्चे बासी तथा विषैले पक्षियों द्वारा काटे गये फलों का सेवन कदापि नहीं करना चाहिये क्योंकि ये विष रोगों के उत्पादक होते हैं। (११) सेव, नाक, बेर आदि फलों को धोकर छील कर खाने चाहियें असरूद बीज सहित और छिलके सहित खाने से अधिक पुष्टिकारक होता है। (१२) ताजे फलों को भोजन के साथ

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दोनों समय रुचि अनुसार खा सकते हैं अथवा जैसी सुविधा मिल सके। (१३) सूखे फल (मेवा) जीवनोपयोगी होने से प्रत्येक व्यक्ति को सेवन करने चाहियें क्योंकि इनमें बलवर्धक तत्वों का समावेश होता है। (१४) गले सड़े घुन वाले पुराने फलों की शक्ति प्रायः नष्ट हो जाती है। अतः इनका सेवन करना अत्यन्त हानिकारक होता है। (१५) प्रत्येक मनुष्य को प्रतिदिन दोनों समय ताजी सब्जी का भी सेवन करना अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि इसमें भी जीवनशक्ति के तत्व मौजूद रहते हैं। (१६) पत्तों वाली हरी सब्जी अत्यन्त गुणकारी होती है। भोजन के साथ कच्ची गाजर, मूली और टमाटर आदि अवश्य खाने चाहियें इससे दाँत पुष्ट होते हैं और भोजन शीघ्र पचता है। (१७) अधिक लाल मिर्च और अधिक गरम मसाले वाली वस्तुओं को खाने से आमाशय तथा आँतें कमजोर होती हैं। (१८) बाजारू पूरी, कचौड़ी, चाट और मिठाई आदि कदापि खाना नहीं चाहिये क्योंकि प्रायः उनमें मक्खियों द्वारा रोगों के कीटाणु प्रवेश कर जाते हैं। (१९) मांस तो कभी भी नहीं खाना चाहिये क्योंकि हिंसा के अतिरिक्त यह रजोगुणी व तमोगुणी होता है। अतः अभक्ष्य है। (२०) मांस से अधिक पौष्टिक तत्व अन्य खाद्य पदार्थों में बहुतायत से पाये जाते हैं। (२१) तीन पाव मांस में जितनी शक्ति होती है उतनी शक्ति एक पाव केले में होती है। इस लिये मांस की अपेक्षा पक्के केलों का निरन्तर सेवन करना अत्यन्त लाभदायक है। (२२) पक्के केलों को दही में या दूध में मिला कर जैसी रुचि हो खाने में अधिक बल का

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

संचार होता है इच्छानुसार नमक मीठा भी मिला सकते है। (२३) सूरज उदय होने से २ घण्टे पूर्व उठना चाहिये। (२४) शौच अवश्य जाना यदि आलस्य करोगे तो बीमार हो जाओगे। (२५) दातुन हलकवा अवश्य करना चाहिये (२६) दातुन कीकर (बबूल) दप्पे नीम इत्यादि की होनी चाहिये। (२७) गले की नलियों का व्यायाम इस प्रकार करना चाहिये—मुँह में पानी (ताजा) भर कर दिल पर हाथ रख कर मुँह ऊपर को करके गैं गैं की आवाज करना १-२ मिनट के बाद पानी को लौट देना इस प्रकार तीन बार करने से गले की बीमारियाँ नहीं होंगी। (२८) मुँह में पानी (ताजा) भर कर आँखों को धोना चाहिये फिर पानी को लौट देना चाहिये। ऐसा करने से आँखों की कोई भी बीमारी नहीं होती। (२९) कान में गरम करके सरसों का तेल डालना चाहिये। ऐसा सप्ताह में एक बार करने से आँखें दुखनी नहीं आयेंगी। (३०) सरसों के तेल की मालिश सप्ताह में एक बार अवश्य करनी चाहिये त्वचा विकार नहीं होगा। (३१) खाना भूख रख कर खाना चाहिये। ऐसा करने से कब्ज नहीं होगा। (३२) खाना खाकर कुल्ली अवश्य करनी चाहिये दाँतों की बीमारियां नहीं होतीं। (३३) खाना गरम खाओ तो ठण्डा पानी या बर्फ का पानी मत पिओ। जो ऐसी त्रुट करते हैं उन्हें पायरिया रोग हो जाता है। (३४) खाना खाकर लघुशङ्का (पेशाब) अवश्य करना चाहिये दर्द गुर्दा नहीं होता। (३५) अधिक मात्रा में भोजन करने से अधिक बीमारियाँ होने का डर है। ... पेट दर्द, सर दर्द, पेट दर्द, रचौंदा

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

दोनों समय रुचि अनुसार खा सकते हैं अथवा जैसी सुविधा मिल सके। (१३) सूखे फल (मेवा) जीवनोपयोगी होने से प्रत्येक व्यक्ति को सेवन करने चाहियें क्योंकि इनमें बलवर्धक तत्वों का समावेश होता है। (१४) गले सड़े घुन वाले पुराने फलों की शक्ति प्रायः नष्ट हो जाती है। अतः इनका सेवन करना अत्यन्त हानिकारक होता है। (१५) प्रत्येक मनुष्य को प्रतिदिन दोनों समय ताजी सब्जी का भी सेवन करना अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि इसमें भी जीवनशक्ति के तत्व मौजूद रहते हैं। (१६) पत्तों वाली हरी सब्जी अत्यन्त गुणकारी होती है। भोजन के साथ कच्ची गाजर, मूली और टमाटर आदि अवश्य खाने चाहियें इससे दाँत पुष्ट होते हैं और भोजन शीघ्र पचता है। (१७) अधिक लाल मिर्च और अधिक गरम मसाले वाली वस्तुओं को खाने से आमायश तथा आँतें कमजोर होती हैं। (१८) बाजारू पूरी, कचौड़ी, चाट और मिठाई आदि कदापि खाना नहीं चाहिये क्योंकि प्रायः उनमें मक्खियों द्वारा रोगों के कीटाणु प्रवेश कर जाते हैं। (१९) मांस तो कभी भी नहीं खाना चाहिये क्योंकि हिंसा के अतिरिक्त यह रजोगुणी व तमोगुणी होता है। अतः अभक्ष्य है। (२०) मांस से अधिक पौष्टिक तत्व अन्य खाद्य पदार्थों में बहुतायत से पाये जाते हैं। (२१) तीन पाव मांस में जितनी शक्ति होती है उतनी शक्ति एक पाव केले में होती है। इस लिये मांस की अपेक्षा पक्के केलों का निरन्तर सेवन करना अत्यन्त लाभदायक है। (२२) पक्के केलों को दही में या दूध में मिला कर जैसी रुचि हो खाने में अधिक बल का

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

संचार होता है इच्छानुसार नमक मीठा भी मिला सकते हैं। (२३) सूरज उदय होने से २ घण्टे पूर्व उठना चाहिये। (२४) शौच अवश्य जाना यदि आलस्य करोगे तो बीमार हो जाओगे। (२५) दातुन हलकवा अवश्य करना चाहिये (२६) दातुन कीकर (बबूल) दन्दे नीम इत्यादि की होनी चाहिये। (२७) गले की नलियों का व्यायाम इस प्रकार करना चाहिये—मुँह में पानी (ताजा) भर कर दिल पर हाथ रख कर मुँह ऊपर को करके गै-गै की आवाज करना १–२ मिनट के बाद पानी को लौट देना इस प्रकार तीन बार करने से गले की बीमारियाँ नहीं होंगी। (२८) मुँह में पानी (ताजा) भर कर आँखों को धोना चाहिये फिर पानी को लौट देना चाहिये। ऐसा करने से आँखों की कोई भी बीमारी नहीं होती। (२९) कान में गरम करके सरसों का तेल डालना चाहिये। ऐसा सप्ताह में एक बार करने से आँखें दुखनी नहीं आयेंगी। (३०) सरसों के तेल की मालिश सप्ताह में एक बार अवश्य करनी चाहिये त्वचा विकार नहीं होगा। (३१) खाना भूख रख कर खाना चाहिये। ऐसा करने से कब्ज नहीं होगा। (३२) खाना खाकर कुल्ली अवश्य करनी चाहिये दाँतों की बीमारियां नहीं होतीं। (३३) खाना गरम खाओ तो ठण्डा पानी या बर्फ का पानी मत पिओ। जो ऐसी त्रुट करते हैं उन्हें पायरिया रोग हो जाता है। (३४) खाना खाकर लघुशङ्का (पेशाब) अवश्य करना चाहिये दर्द गुर्दा नहीं होता। (३५) अधिक मात्रा में भोजन करने से अधिक बीमारियाँ होने का भय है। सुस्ती, वमन, सर दर्द, पेट दर्द, रचौंदा

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

में जल पीना हानिकारक है। (७९) नाखून न बढ़ने दें। (८०) पान अधिक मात्रा में न खाने चाहियें फेफड़ों को खराब करता है क्योंकि चूना होता है। (८१) पानी आवश्यकता से अधिक पीना हानिकर है। (८२) कटी हुई [जानवरों का] और सड़ी हुई सब्जी नहीं खानी चाहिये। (८३) फूंक मार कर दूध और खाना खाना हानिकर है। (८४) अनियम से गृहस्थ भोगना हानिकारक है। (८५) पूर्णिमा, अमावस्या, एकादशी, चार दिन रजस्वला के समय और रजस्वला के सोलह दिन बीत जाने पर भोग नहीं करना चाहिये गर्भ नहीं ठहरता और बीमारी हो जाती है। (८६) गीले वस्त्र अधिक देर नहीं पहनने चाहियें, दाद हो जाते हैं। (८७) वर्षा ऋतु में कढ़ी नहीं खाओ। (८८) रात्रि के समय सब वस्तुओं [खाने की] को ठीक प्रकार देख भाल कर प्रयोग करें वरना ऐसी त्रुटि हो सकती है कि मीठे की बजाय दूध में नमक, पोदीने की जगह भङ्ग, चाय की जगह तम्बाकू खाने का इत्यादि डाला जा सकता है। इस लिये सावधानी रखनी चाहिये। (८९) घर में रक्खी हुई ऐसी औषधि इस्तेमाल नहीं करनी चाहिये जिसका पूरा ज्ञान न हो वह औषधि क्या है जैसे कान में दर्द होने पर किसी दवा की आवश्यकता होती है बजाय कान की दवा के तेजाब तक डाल दिया जाता है उससे बड़ी भारी हानि होती है। (९०) आम अधिक खाने के पश्चात् दो-चार जामन खाने से हजम हो जाते हैं। (९१) अधिक जामुन खाने के पश्चात् एक-दो आम चूस लेने से

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

जामुन हज़म हो जाती हैं। (९२) कुकड़ी चाबने के बाद मट्ठा यानी छाछ पीना लाभप्रद है। (९३) चने के होले खाने के बाद ठण्डा पानी पीना चाहिये। (९४) खरबूजा खाने के बाद शर्बत पीना लाभदायक है। (९५) तरबूज पर जरासा नमक खाना हाजमा करता है। (९६) भोजन के पश्चात् व्यायाम यानी कसरत न करना। (९७) व्यायाम के फ़ौरन बाद पानी न पीना। (९८) नियम से आहार विहार करना स्वास्थ्य का प्रमाण है। (९९) पानी पीने हाथ धोने के पश्चात् अँगुलियों को आँखों पर फेरने से आँख नहीं दुखती। (१००) चाहे जो फल खाओ पश्चात् छोटी इलायची खाने से हज़म हो जायेंगे।

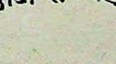
भगन्दर का अद्भुत इलाज

रोगी का दो महीने तक नमक तथा मीठा बिल्कुल बन्द कर देना चाहिये तथा फोड़े को रूई से सेकना चाहिये।

अनोखा इलाज

रोटी खाने के बाद (बीच वाली) बड़ी अँगुली से कुरला करना चाहिये छोटी से नहीं, दाँतों से खून आना बन्द हो जायेगा।

इति



CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

आवश्यक सूचना

मेरी लिखी हुई प्रथम पुस्तक "स्वास्थ्य रक्षा विधि" का सम्मान जनता ने इतना किया कि वह हाथों हाथ बिक गई। लोगों की अधिक मांग आने पर इस बार उसकी २००० प्रतियाँ प्रकाशित कराई गई हैं। जिसमें लगभग डेढ़सौ रोगों के दूर करने का उपाय अङ्कित है। विशेषता यह है कि बिना व्यय किये ही रोग दूर होजाते हैं अर्थात् अधिक व्यय नहीं पड़ता।

३२ पृष्ठों की पुस्तक का मूल्य लागत ।) है अधिक प्रतियाँ खरीदने वालों को कमीशन भी दिया जायगा।

पुस्तक मँगाने का पता—

महाशय आशाराम 'आर्य' ज्वालापुर

रॉयल प्रेस, सहारनपुर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

* ओ३म् *

सर्वाधिकार सुरक्षित

अनमोल मोती

आशा सेवा तुम करो, अपना कर्तव्य जान ।
फलकी इच्छा मत करो, कह गये कृष्ण भगवान ॥

लेखक—
महाशय आशाराम जी आर्य
भूतपूर्व संरक्षक—
गुरुकुल महाविद्यालय ज्वालापुर (हरिद्वार)
जिला सहारनपुर

पहली बार २००० | विक्रमी संवत् २००५ | मूल्य =)

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

आवश्यक सूचना

मेरी लिखी हुई प्रथम पुस्तक "स्वास्थ्य रक्षा विधि" का सम्मान जनता ने इतना किया कि वह हाथों हाथ बिक गई। लोगों की अधिक मांग आने पर इस बार उसकी २००० प्रतियाँ प्रकाशित कराई गई हैं। जिसमें लगभग डेढ़सौ रोगों के दूर करने का उपाय अङ्कित है। विशेषता यह है कि बिना व्यय किये ही रोग दूर होजाते हैं अर्थात् अधिक व्यय नहीं पड़ता।

३२ पृष्ठों की पुस्तक का मूल्य लागत ।) है अधिक प्रतियाँ खरीदने वालों को कमीशन भी दिया जायगा।

पुस्तक मँगाने का पता—

महाशय आशाराम 'आर्य' ज्वालापुर

रॉयल प्रेस, सहारनपुर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

* ओ३म् *

सर्वाधिकार सुरक्षित

अनमोल मोती

आशा सेवा तुम करो, अपना कर्तव्य जान ।
फलकी इच्छा मत करो, कह गये कृष्ण भगवान ॥

लेखक—
महाशय आशाराम जी आर्य
भूतपूर्व संरक्षक—
गुरुकुल महाविद्यालय ज्वालापुर (हरिद्वार)
जिला सहारनपुर

पहली बार २००० | विक्रमी संवत् २००५ | मूल्य =)

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

...ल मोती

रोशनी बढ़ाने वाला सुरमा

इस सुरमे के लगाने से आँखें हमेशा तन्दुरुस्त रहती हैं और नज़र तेज़ होती है। रात को सोते वक्त ४० दिन लगाने से आँखों की रोशनी बढ़ती है।

कीमत छोटी शीशी ।।), बड़ी शीशी १)।

हमारे निम्नलिखित पते से मंगायें—

आशाराम आर्य, मोहल्ला देवतान, ज्वालापुर

जिला सहारनपुर

आवश्यक सूचना

मेरी लिखी हुई दो किताबें उर्दू, हिन्दी जिनका नाम वैसा गुण, एक अनमोल हीरे, दूसरी तन्दुरुस्ती का खजाना कीमत चार चार आना है। जिसमें एकसौ पचास इलाज और दूसरी में एकसौ अढ़तीस इलाज हैं और बीमारियों की रोक-थाम कि बीमारी न हो और बीमारी होगई हो तो उसका मुकम्मिल इलाज और यह खूबी कि इलाज में खर्च नहीं होता, दवा कहीं से खरीदना नहीं पड़ती। अधिक खरीदने वालों को कमीशन भी दि... जाता है।

आशाराम आर्य, ज्वालापुर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

कहानी

बावू चमनलाल—बावू कुन्दनलाल जी जय हिन्द। जय हिन्द बावू चमनलाल जी। बावू जी आनन्द तो हो। कुन्दनलाल, बावू जी आनन्द कहाँ है। बड़ा परेशान हूँ कई दिन से दफ़्तर नहीं गया। बच्चे बीबी सब बीमार हैं, रोटी खुद बनाता हूं। क्या करूँ, चमनलाल जी! बावूजी परेशान न हूजियेगा। अनमोल मोती में ऐसे आसान इलाज दर्ज हैं कि एक पाई खर्च नहीं होगी। इधर इलाज शुरू किया उधर आराम। मिट्टी से इलाज, पानी से इलाज हवा से इलाज और इन दवाओं से इलाज जिनमें एक पाई खर्च नहीं होती। कुन्दनलाल, बावू जी आपका धन्यवाद! आपने बात तो बहुत ठीक बताई है ऐसा हो करूँगा जय हिन्द! जयहिन्द!! दोनों साहब अपने-अपने मकान पर पहुँच जाते हैं। कुन्दनलाल आवाज देकर, अरे बेटा प्रकाश! अब तुम सब बहुत जल्द तन्दुरुस्त हो जाओगे। विद्यावती और उसकी माता भी आवाज सुनकर कुन्दनलाल जी के पास आजाते हैं और मालूम करते हैं क्या बाज़ार से दवा लाये हो या किसी वैद्य या डाक्टर का इलाज कराना है। बावू कुन्दनलाल, नहीं जी अब जो मैं बाज़ार गया था वहाँ बावू चमनलाल जी मिल गये थे उन से जय हिन्द हुई। वह पूछने लगे, बावू जी आनन्द तो हो

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

... कहा कि हम हम तो सब बड़े परेशान हैं। बाबू चमनलाल जी ने यह राय दी कि अनमोल मोती में बड़े अच्छे-अच्छे इलाज बिला खर्च के हैं उसको देख कर इलाज कर लीजियेगा। पूरी उम्मीद है जल्द आराम हो जायेगा। प्रकाश, पिता जी! यह तो बात बहुत ठीक है ऐसा ही करो हमारी सब की भी यही राय है इलाज शुरू कर देते हैं और आराम हो जाता है खुश खुर्रम रहते हैं।

१ खाँसी का इलाज

बाँसे का पत्ता लेकर साफ कर लो, गरम करके दो रत्ती नमक डाल कर अर्क चूसो। सुबह एक दो फिर एक पत्ता शाम, एक पत्ता तीन बार तीन दिन किसी तरह की खाँसी हो आराम हो जाता है। पञ्जाबी जबान में इसको बहिकड़ कहते हैं। यू० पी० में इसको बाँसी कहते हैं। पूरब में अरूसा कहते हैं। सफेद फूल आता है और शहद की मक्खी भी चूसती है यह पहचान है।

२ पित्त का इलाज

जिसको पित्त उछल रहा हो, नीम के पत्ते साफ कर के चबाने चाहिएँ जब तक चावें मीठे लगें, जब कड़वे लगें बन्द करदें पित्त यानी (धाफड़) ठीक हो जाता है या नीम के पत्ते ११ अदद घोट कर एक छटांक पानी के साथ पीवें।

३ आँखों की रोशनी बढ़ाने का इलाज

ताजा पानी मुँह में भर लो और ताजे ठण्डे पानी से नौ बार एक आँख में, नौ बार दूसरी आँख में छींटे

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust

लगाओ मुँह के पानी को बाहर लौट दो। दूसरे सूरज निकलने से पहले और सूरज छिप जाने के बाद आसमान में एक निगाह से उड़ते हुए जानवरों को देखें रोशनी बढ़ती है। तीसरा इलाज चाँद को देखना चाहिए रोशनी बढ़ती है। मुजर्रद रहें यानी ब्रह्मचारी। परहेज सूरज के बाद जब तक रोशनी न हो न पढ़ें न लिखें कपड़ा सीना आदि। गरम चीजें न खायें, खटाई तेल गुड़, मिर्च इत्यादि।

४ सीप का इलाज

जिसको पञ्जाबी में थम्ब कहते हैं कीकर जिसकी दाँतुन भी करते हैं और बबूल भी कहते पत्थर पर घिसें जिस पर नमक, मिर्च न हो उसको र... कर उस का जो कुछ अर्क सा निकले मल कर सो जावें सवेरे स्नान करें एक हफ्ता ऐसा करने से सीप यानी थम्ब ठीक हो जाते हैं। सूरज की तरफ को मुँह करके पेशाब न करें ऐसा करने से यह बीमारी हो जाती है। मछली खाने से भी ऐसी बीमारी हो जाती है ऐसी गलतियों से परहेज रखो।

५ दर्द गुर्दे का इलाज

खाना खाने के बाद फौरन पेशाब करना चाहिए। दर्द गुर्दा कभी न होगा।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

६ खारिश का इलाज

इक्कीस नीम के पत्ते साफ करलो, जाला मिट्टी न ोना चाहिये एक छटाँक पानी में घोट कर सुबह शाम ीवें। सात दिन पीने से खून साफ हो जाता है और ारिश नहीं रहती। छोटे बालकों को ३॥, ५, ७, ११ पत्ते २, ३ तोला पानी में घोट कर पिलावें। नीम के पत्ते ाफ करके पानी पकाकर गुसल करें और नीम की बकली ानी छाल घिस कर चन्दन की तरह फुन्सी पर लगावें। टाई, गुड़, तेल, मिर्च आदि से परहेज़ रखें।

७ रोहों का इलाज

पंजाब में इसको कुकरे भी कहते हैं। स्नान से ्हले ५ मिनट कपड़े धोने का साबुन उस का झाग लगावें ाँख में अँगुली से लगावें। ५ मिनट के बाद धो डालें ान करलें। एक हफ़्ता लगातार करने से रोहे यानी कुकरे र हो जाते हैं।

८ दाद का इलाज

जिस के दाद हों उसको चाहिये कि सूरज निकलने पहले बोले नहीं फौरन थूक यानी लब लगावें बहुत जल्द जाते रहते हैं। अगर कुल्ली करने के बाद या बोलने के बाद या सूरज निकलने के बाद आप थूक लगावेंगे आराम न होगा। यह क्यों होते हैं? अधिकतर गीला कपड़ा पहनने से हो जाते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

९ क़ब्ज़ का इलाज

एक दिन फाक़ा से रहें पेट साफ हो जावेगा, सिर्फ गरम पानी इस्तेमाल करें। खाना तेज़ भूख में खाया क[रें] बगैर भूख न खावें, खाते-खाते जब थोड़ी सी भूख बा[की] रह जावे तब छोड़ दें कब्ज़ कभी न होगा।

१० दर्द सिर का इलाज

सूरज निकलने से पहले उठना चाहिये और त[ाजी] हवा में घूमा करें सिर में दर्द न रहेगा। मेदा स[...] यह खास परहेज़ है।

११ जिगर का इलाज

दो हफ्ते मीठा किसी तरह का न खावें। एक[...] भूल कर भी इस्तेमाल न करें। दूध में मुनक्का ड[...] मीठा करलें बजाये चीनी के। जिगर को बिल्कुल आ[...] हो जाता है। परहेज सिर्फ खासतौर से मीठे का है। रोट[ी] भी कम खावें ज्यादा अच्छा तो यह है बिल्कुल न खावें। सब्जी, से फल गुज़र करें, मसाला सब्जी में न डालें, टमाटर पपीता, पालक, शलजम, पंजाबी में शलजम को गुङ्गवा कहते हैं इस्तेमाल करें।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१२ भगन्दर का इलाज

बहुत से मनुष्य इसका नाम तक नहीं जानते कि क्या मर्ज है यह एक क़िस्म का फोड़ा होता है और सीवन के दरम्यान होता है यानी इस में से पीप सफेद जाती है ... नहीं आता है और इस में बहुत अकड़ाहट होती है ... ने भी नहीं देता यहाँ तक कि जब यह बढ़ जाता है तो शराब, पाखाना वहीं को निकलने लगता है। दो महीने के लिये नमक और मीठा बिल्कुल बन्द करदें न खावें एक ... ने में बिल्कुल आराम हो जाता है। एक महीने तक ... होने पर भी मीठा और नमक न खावें और एक ... गद्दी या रूई से आग पर गरम करके दिनमें तीन ... स-दस मिनट जरूर सेक दें बहुत जल्द आराम हो जाता है। दवा की कोई जरूरत नहीं है।

१३ खाना किस कदर खाना चाहिए

पेट में एक हिस्सा खाली जगह रहनी चाहिये। के ... हिस्सा हवा के घूमने के लिये ताकि साफ हवा का आना जाना रहे। मेदा सड़ कर बीमारी होजाती है। एक हिस्सा पानी और दो हिस्से खाने के लिये। जितना अधिक चबा कर खावोगे अच्छा है पेट भर कर कभी न खावें, कुछ भूख रख कर खावें, पेट की अधिक बीमारियों से बचाता है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

१४ पानी कैसा और किस तरह पीना चाहिये

पानी ताज़ा और साफ कपड़े से छना हुआ और साफ बरतन का रखा हुआ होना चाहिये। गन्दा, अधि समय का रखा हुआ, जानवर पड़ा हुआ नहीं हो चाहिये, पानी रुक रुक कर पीना चाहिये ताकि गले क नलियाँ तर होजावें, प्यास गले की नलियों से लगती है पेट से नहीं लगती, नलियों को ठण्डा और त रखना चाहिये।

१५ हवा

जङ्गल की हवा ज्यादा साफ और ताजी होती है ज्यादा फायदेमन्द हवा तीन बजे से पाँच बजे तक रहत है जिसको बेला अमृत के नाम से पुकारते हैं। इसके इस्तेमाल से दिमागी कोई बीमारी नहीं होती। एक सा (अँग्रेज़) इस तरह बयान करते हैं। जब मुझ को अमृत हवा के मुताल्लिक मालूमात हुई, मैंने घूमना किया, मेरी उम्र पचास साल की थी आज मेरी उम्र सत्त साल की है मैं अपने को पहले से ज्यादा तन्दुरुस्त देख रहा हूँ और एक फर्लाङ्ग से घूमना शुरू किया था अब तीन मील आना जाना घूमता हूँ और बीस साल से किसी किस्म की कोई बीमारी भी नहीं हुई। इस हवा से जितनी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

हासिल हुई है मैं उसकी तारीफ बयान नहीं कर सकता।

इस का ज़रासा नमूना अपनी तरफ से भी पेश करता हूँ मेरी उम्र ५४ साल थी। मैंने भी घूमना शुरू किया ३ बजे से चार बजे तक तीन मील आना जाना घूमता था। हर एक महीने में दो पौंड वज़न बढ़ जाता था। छः महीने घूमा, छः महीने के बाद घूमना बन्द करना पड़ा क्योंकि कस्बे में फिसाद हो जाने के कारण करफ्यू आर्डर लग गया इस लिये घूमना बन्द करना पड़ा। लेकिन उठना तीन बजे जरूर इस से क्या फायदा जब तक कोई ... नहीं हुई। इस वक्त उम्र अट्ठावन वर्ष की है। ... हवा हमारी जिन्दगी को कायम रखने के लिये ... बेशकीमत बनाई है। हम अपनी गलतियों से हवा को रोजाना बहुत गन्दा करते हैं। वह गलतियाँ क्या हैं। इस तरह की बहुत गलतियाँ हैं मैं कुछ बयान करता हूँ। हुक्का और सिग्रेट के धुवें से, रास्ते में टट्टी पेशाब करना, थूकना वगैरा और बच्चों को टट्टी ऐसी जगह कराना जहाँ ... नहीं चाहिये। ऐसी गलतियों से बचो और हवा को साफ रखो और तन्दुरुस्त रहो अक्लमन्दों को इशारा काफी है।

१६ नज़्ले का इलाज

यह आप समझ रहे होंगे कि नजला कितना बुरा रोग है। नजला जहाँ पड़ता है बुरी परेशानी पैदा करता

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust

है। कान पर पड़ता है कान बहने लगता है। आँख पर
पड़ता है आँख खराब हो जाती है। दिल पर पड़ता
साँस फूलने लगता है और दाँतों पर पड़ता है दाँत डाढ़
खराब हो जाते हैं। गरज कि जहाँ पड़ता है परेशा
करता है। इस से बचने के लिये एक टाइम खटा
मिठाई नहीं खाना चाहिये और खास कर बाजार
चाट तो बहुत नुक्सानदेह है। जिसमें तेल, गुड़, खट
मिर्च चारों चीज़ शामिल हैं जिस का नाम चाट है वा
दिमाग को चाट चाट कर रहती है। बच्चो! इस बुरी आद
से जो जबान को चटपटी बनाने के लिये खा रहे
इस का नतीजा तन्दुरुस्ती के लिये खराब है।

१७ अहतलाम से बचने का खास

जब आप किसी खूबसूरत शक्ल को देखते हैं औ
इस का फोटो दिमाग में लेकर सो जाते हैं तो व
खूबसूरत फोटो अपने पास होता है जिस का अन्ज
अहतलाम है। हम को अपने दिल व दिमाग पर क
रखना चाहिये और खयालात गन्दे नहीं रखने
ज्यादा पेट भर कर खाना और ज्यादा तेज, गरम
खाना या ज्यादा तेज़ गरम दूध पीना वगैरह और
गलतियों से बचना। यह अक्लमन्दों के लिये इशारा
काफी है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

नई मालूमात

२८—आम अगर ज्यादा खाये हों तो दो चार जामुन खा लो फौरन हज्म हो जायेंगे।

९—अगर जामुन ज्यादा खा ली हों तो दो आम खा लो जामुन फौरन हज्म हो जायेंगी।

२—केला ज्यादा खा लिया हो छोटा इलायची का एक दाना खाओ फौरन हज़्म।

रबूज ज्यादा खाने पर एक माशा नमक खा लेवें फौरन हज्म।

२—खरबूजे ज्यादा खाने पर चीनी का शरबत पीवें खरबूजा हज्म।

—कूकड़ी यानी भुट्टा छल्ली भी कहते हैं जिसमें से मकी निकलती है इस पर खट्टी लस्सी यानी छाछ जिस को मट्ठा भी कहते हैं पीना चाहिये, फौरन हज्म हो जाता है।

२४—ज्यादा से ज्यादा कड़वी चीज पीकर या खाकर मुँह बन्द कर लो। मुँह कड़वा नहीं होगा कम से कम ५ मिनट बन्द रखो।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

२५ मलेरिया बुखार का इलाज

तुलसी ११ पत्ते एक छटांक पानी में घोट कर दि
में तीन बार और तीन दिन तक पीवें। सरदी से बुख
हो पाव भर पानी में पका कर जब आध पाव रह जा
पीवें। दिन में तीन बार तीन दिन तक बुखार नहीं रहे

२६ पेट के दर्द का इलाज

गरम पानी करके एक शीशी में भर कर पेट
सेकें और सन्तरे के छिलके को बारीक करके एक
गरम पानी के साथ ६ माशे की फँकी लें
रहेगा।

२७ सफर की थकावट का इलाज

कोई मौसम हो गरम पानी से पैरों को खूब धो
चाहिये और खुश्क कपड़े से साफ कर लें। दस मि
के लिये खुश्क कपड़े से ढाँप लेवें। थकावट फौरन
जाती है, बड़ा सादा इलाज है।

२८ आँख में जानवर गिर जाने का इला

जब चलते चलते आँख में जानवर गिर जावे तो
फौरन चार कदम उलटे पैर वापिस लौट जावें जानवर
फौरन निकल जाता है। दूसरा इलाज मुँह में पानी खूब

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

...ासिल

...कर सकता । ...र दूसरे पानी से आँख को छींटे लगावें फौरन जानवर निकल जाता है।

२९ बच्चों के मुँह आने का इलाज

कीकर यानी बबूल के फूल १० लेकर बारीक कपड़े ... पोटली बाँध लें ताज़ा पानी में भिगो कर बच्चे के मुँह ... चुवायें, आबले ठीक हो जाते हैं।

छोटे बच्चों को ज्यादातर बीमारियों से बचाने के ...ठ परहेज:—

...जब बच्चे दूध पीते हों विषय-भोग नहीं करना चाहिये अगर ऐसी गलती करेंगे बच्चा सूख जावेगा और कई बीमारी होने का डर है।

...१—अफयून नहीं खिलानी चाहिये ऐसा करने से ज्यादा-तर बच्चे मर जाते हैं और काले पड़ जाते हैं।

...—ज्यादा तेज गरम चीजें माँ के खाने से बच्चों को बहुत बीमारियाँ हो जाती हैं।

३३—बच्चे की खुराक से अधिक दूध पिलाने से भी बच्चा बीमार हो जाता है।

३४—बच्चे को अधिक दवा नहीं पिलानी चाहिये। माँ का परहेज बच्चे की खास दवा है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

३५—बच्चे को ऐसा दूध या खाना नहीं खिलाने जिस में मक्खी, मकड़ी या कोई और जानव वगैरा गिर गया हो।

३६—छोटे बच्चे को अकेला नहीं छोड़ना चाहिये। बिल्ली चूहे वगैरा जानवर बच्चे के बदन का हिस्सा क लेते हैं और बच्चे की मौत तक आ जाती है।

३७—बच्चे को साफ सुथरा रखना तन्दुरुस्ती की ए खास निशानी है।

औरतों को बीमारी से बचने की आठ बातें:—

३८—घर में रञ्ज न रखें बीमार होने का खास र

३९—हामला औरत को विषय-भोग नहीं करना चाहिये

४०—किसी भी बीमारी की हालत में विषय-भोग न करे

४१—खाना पकाते वक्त आँखों को धूयें से बचायें।

४२—बासी खाना न खावें।

४३—खाली पड़े रहना भी बीमारी पैदा करता है।

४४—बेकायदे सजावट, बनावट भी बीमारी पैदा करता है।

४५—सादा और साफ रहना जरूरी है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

ज़्यादातर बीमारी से बचने का एक खास इलाज

मुजर्रद रहें यानी ब्रह्मचारी। जब आप ब्रह्मचारी ...रेंगें आप को कोई बीमारी नहीं सतावेगी क्योंकि बदन ...पोटाकत होते हुये कोई बीमारी नहीं सताती। बीमारी भी ...ज़्यादातर कमजोरियों को सताती है। ब्रह्मचर्य किन किन ...तों से खराब होता है—

...गन्दे खाने, गन्दे खेल, गन्दे आदमियों की सोहबत ...किताबें पढ़ना वगैरा वगैरा।

...मुजर्रद रहना यानी (ब्रह्मचर्य) भी एक खास हजार ...मारी का एक इलाज है।

रॉयल प्रेस, सहारनपुर।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri and Sarayu Trust.

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE